ورزش
SPORT

۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش اندام

میکائیل برگ



ترجمه: داود بیات (مربی رسمی فدراسیون پرورش اندام)


منتدى إقراء الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

۱۰۱ برنامه تمرینی

پرورش اندام

میکائیل برگ

ترجمه: داود بیات
(مربی رسمی پرورش اندام)

SPORT
نشر ورزش

ورزش SPORT
نشر ورزش

۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش اندام

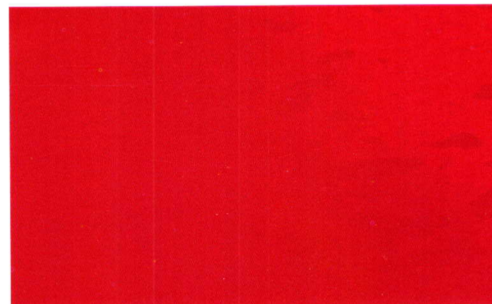
میکائیل برگ
داود بیات
امور هنری قبل از چاپ: **موسسه فرهنگی هنری طراحان ایماژ**
نوبت چاپ: **سوم ـ ۱۳۹۲**
شمارگان: ۱۰۰۰ **نسخه**
قطع: **رحلی ـ ۱۶۰ صفحه**
قیمت: ۴۵۰۰۰ **تومان**
فروست: ۵۷
شابک: ۵ ـ ۶۰ ـ ۵۷۹۶ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸

مرکز پخش : تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰
تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴
سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com
فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه : بیات، داود، ۱۳۶۲ - ، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱برنامه تمرینی پرورش اندام/ گردآورنده و مترجم داود بیات.
مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:۱۶۰ ص. مصور(رنگی)، جدول، نمودار.
شابک : ۵-۶۰-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرستنویسی: فیپا
موضوع : دانشگاه‌ها و مدارس عالی ـ ـ ایران ـ ـ آزمون‌ها ورزش ـ ـ اثر فیزیولوژیکی
موضوع: بدنسازی ـ ـ تعلیم
رده بندی کنگره: ۴/۱۳۸۹ص ۶۸ب/۵/GV۵۴۶
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۴۳۳۸۰

به نام دانای توانا

این کتاب را به ورزشکاران
رشته پرورش اندام
هدیه دهید



مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود.

خداوند متعال را شاکریم که اکنون شاهد رشد کیفی و کمی رشته‌های ورزشی به‌خصوص رشته پرطرفدار پرورش اندام در کشور عزیزمان هستیم.

پرداختن و توجه به موضوعات آموزشی و علمی پرورش اندام این چنین با اهمیت و کاربردی که ارتباط مستقیم با پیشرفت ورزشکار دارد، باعث شده است ورزشکاران درک مثبت و بالایی از یادگیری اصول اولیه اجرای حرکات داشته باشند. این مهم حاصل چاپ کتاب‌های ارزشمند و تلاش ناشران، مولفان و مترجمان محترم این رشته است.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتوانند آگاهی ورزشکاران و مربیان عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش دهند، منتشر شود.

کتاب حاضر که از منابع معتبر و علمی و در نوع خود بی‌نظیر رشته پرورش اندام است، با توجه به نیاز و درخواست ورزشکاران علاقه‌مند این رشته چاپ و منتشر شده است.

امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب تحولاتی بنیادین در علمی‌تر شدن ورزش، رشد و قهرمانی ورزشکاران میهن عزیزمان ایران در میادین جهانی باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

بهار ۱۳۹۰

پیش گفتار...



چندین سال سابقه فعالیت مشتاقانه به عنوان ورزشکار، مربی، و کارشناس نشریات تخصصی بدنسازی موجب شده است تا به خوبی با دغدغه‌های ورزشکاران این رشته آشنا باشم. در حالی که اکثر بدنسازان ما سرسختانه به دنبال فراگیری روش‌های جدید مصرف مکمل‌های غذایی و یا استروئیدهای آنابولیک بوده و این شاخه از علم گسترده بدنسازی را نقطه ضعف اصلی خود تلقی می‌کنند، اما مشکل واقعی را باید در جای دیگری جستجو کرد. با کمال تأسف، اکثر بدنسازان سطوح مبتدی تا متوسط و همینطور برخی بدنسازان پیشرفته ما هنوز به طور کامل با الفبای بدنسازی- که همان شیوه صحیح اجرای حرکات می‌باشد- آشنا نیستند و به علاوه، اهمیت تناسب برنامه تمرین با خصوصیات و اهداف فردی را نیز نادیده می‌گیرند. اغراق نیست اگر بگویم که در تک تک جلسات حضور در باشگاه به دفعات شاهد اجرای نادرست برنامه‌ها و حرکات تمرینی از جانب ورزشکاران سطوح مختلف بوده و از این موضوع در تأسفم!

خوشبختانه، امسال این فرصت محقق شد تا آرزوی دیرین خود را جامه عمل بپوشانم و در حد بضاعت علمی ناچیزم در جهت رفع این معضل اساسی تلاش کنم. کتاب حاضر، برداشتی آزاد از کتاب ***101 Workouts*** می‌باشد، که ابتدا در سال ۲۰۰۵ به عنوان ویژه نامه تمرینی و سپس در سال ۲۰۰۷ به شکل کتاب (با ساختار جدید) توسط کارشناسان حرفه‌ای مجله معتبر ***Muscle & Fitness*** تالیف و منتشر گردید. در واقع، آنچه پیش روی شماست، ترکیبی از مطالب مفید ارائه شده در هر دو نسخه ۲۰۰۵ و ۲۰۰۷ می‌باشد. به علاوه، بنده هم در موارد لازم از دانسته‌های اندک خود استفاده نموده و مفاهیم و اطلاعات ارزشمند منبع اصلی را به روز رسانی و تکمیل کرده‌ام. امیدوارم مجموعه این تلاش‌ها بتواند رضایت خاطر بدنسازان عزیز ایرانی را فراهم کند و گامی باشد در جهت رشد و تعالی هر چه بیشتر ورزش محبوب بدنسازی.

در انتها، از تمام دوستان و همکارانی که در این راه مرا یاری نمودند صمیمانه تشکر می کنم. خوانندگان گرامی جهت بیان انتقادها و پیشنهادهای خود و همینطور مشاوره مستقیم با مؤلف می توانند با آدرس الکترونیکی DAVOUDBAYAT@GMAIL.COM تماس حاصل نمایند.

داود بیات
فروردین ماه ۱۳۹۰

فهرست مطالب

مقدمه ناشر ۷
پیش گفتار ۸
مقدمه ۹

فصل اول : سینه ۱۰
برنامه مبتدی ۱۲
برنامه ۱۵ دقیقه‌ای ۱۴
تمرین در خانه ۱۶
برنامه دکستر جکسون ۱۸
برنامه عمر دکارد ۲۰
برنامه رونی کلمن ۲۲
برنامه پیتر پوتنم ۲۴
۷ برنامه تخصصی ۲۶

فصل دوم : سرشانه ۲۸
برنامه مبتدی ۳۰
برنامه ۱۵ دقیقه‌ای ۳۲
تمرین در خانه ۳۴
برنامه گانتر شلیرکمپ ۳۶
برنامه باب چیکریلو ۳۸
برنامه جانی جکسون ۴۰
برنامه دارم چارلز ۴۲
۷ برنامه تخصصی ۴۴

فصل سوم : زیربغل ۴۶
برنامه مبتدی ۴۸
تمرین در خانه ۵۰
برنامه مایک دراگنا ۵۲
برنامه گرت داونینگ ۵۴
برنامه دوریان یتس ۵۶
برنامه دیوید هنری ۵۸
۷ برنامه تخصصی ۶۰

فصل چهارم : پا ۶۲
برنامه مبتدی ۶۴
برنامه پیشرفته ۶۶
تمرین در خانه ۶۸
برنامه شان ری ۷۰

برنامه میلوس سارسف ۷۲
برنامه جی کاتلر ۷۴
۷ برنامه تخصصی ۷۶

فصل پنجم : جلوبازو ۷۸
برنامه مبتدی ۸۰
برنامه ۱۵ دقیقه‌ای ۸۲
تمرین در خانه ۸۴
برنامه گوستاو بادل ۸۶
برنامه لیونل براون ۸۸
برنامه احمد حیدر ۹۰
۷ برنامه تخصصی ۹۲

فصل ششم : پشت بازو ۹۴
برنامه مبتدی ۹۶
تمرین در خانه ۹۸
برنامه دکستر جکسون ۱۰۰
برنامه تروی آلوز ۱۰۲
برنامه دارم چارلز ۱۰۴
۷ برنامه تخصصی ۱۰۶

فصل هفتم : شکم ۱۰۸
برنامه مبتدی ۱۱۰
برنامه ۱۵ دقیقه‌ای ۱۱۲
برنامه ۱۵ دقیقه‌ای ۱۱۴
تمرین در خانه ۱۱۶
برنامه کریس دیم ۱۱۸
برنامه استن مک کوای ۱۲۰
برنامه رشید «راک» شباز ۱۲۲
۷ برنامه تخصصی ۱۲۴

فصل هشتم : برنامه های ترکیبی ۱۲۶
برنامه مبتدی بالاتنه ۱۲۸
برنامه پیشرفته بالاتنه ۱۳۰
برنامه ۲۰ دقیقه ای بالاتنه ۱۳۲
تمرین بالاتنه در خانه ۱۳۴
برنامه قدرت و توان ۱۳۶
برنامه مبتدی تمام بدن ۱۳۸
برنامه پیشرفته تمام بدن ۱۴۰
برنامه ۲۰ دقیقه‌ای تمام بدن ۱۴۴

فهرست حرکات تصویر شده ۱۴۶

مقدمه...

اصلاً فرقی نمی‌کند که به تازگی به بدنسازی روی آورده باشید یا اینکه سال‌های سال خاک باشگاه خورده باشید؛ هنگامی که صحبت از برنامه تمرین در میان باشد، یک چیز مسلم است: شما هرگز گزینه‌های زیادی برای انتخاب نخواهید داشت.

درست همین جاست که این کتاب وارد صحنه می‌شود. از این پس، ۱۰۱ برنامه تمرینی را در اختیار خواهید داشت که همگی توسط کارشناسان حرفه‌ای بدنسازی طراحی شده‌اند. چه بخواهید تمام بدن را در یک جلسه تمرین تحت فشار بگذارید و چه قصد تمرکز بر روی هر یک از هفت گروه عضلانی اصلی را داشته باشید، می توانید برنامه‌ای متناسب با نیاز خود - برای تک تک روزهای هفته- را در این کتاب پیدا کنید.

در واقع، شما می توانید ۱۰۱ ***برنامه تمرینی پرورش‌اندام*** را به اشکال مختلفی مورد استفاده قرار دهید. برای مثال:

۱) می‌توانید یک برنامه تقسیمی کاملاً جدید را با توجه به اهداف و برنامه زندگی‌تان طراحی کنید. برای نمونه، اگر فقط فرصت تمرین در خانه را دارید:

شنبه: سینه (صفحه ۱۶) و پشت بازو (صفحه ۹۸)

یکشنبه: پا (صفحه۶۸)

دوشنبه: استراحت

سه شنبه: زیربغل (صفحه ۵۰) و جلوبازو (صفحه ۸۴)

چهارشنبه: سرشانه (صفحه ۳۴) و شکم (صفحه ۱۱۶)

۲) می‌توانید مقداری تنوع را چاشنی برنامه تمرین‌تان کنید، یا روی عضله خاصی که نیاز به توجه بیشتری دارد تمرکز نمایید. گاهی اوقات، بهترین راه برای ایجاد انگیزه و فرار از یکنواختی اینست که چیز جدیدی را امتحان کنید. اگر روز تمرین زیربغل فرا رسیده است، یک راست به سراغ فصل زیربغل در صفحه ۴۶ رفته و یکی از سیزده برنامه این فصل را برای تمرین انتخاب کنید. یا اگر رشد سینه‌هایتان به بن‌بست رسیده است، برنامه صفحه ۲۲ را انتخاب نموده و تجربیات قهرمان هشت دوره مستر المپیا را برای تحریک مجدد آنها به خدمت بگیرید. گزینه‌های تمرینی بسیار متنوعی در تک تک صفحات این کتاب منتظر شما هستند.

۳) می‌توانید یکی از برنامه‌های تمام بدن (که از صفحه ۱۳۶شروع می‌شوند) را انتخاب نموده و یک تا سه بار در هفته به اجرای آن بپردازید. یا یک برنامه بالاتنه از فصل ۸ و یک برنامه پا از فصل ۴ را انتخاب کنید و هر کدام را ۲-۱ بار در هفته انجام دهید (برای مثال ، روزهای شنبه و سه شنبه را برای برنامه بالاتنه در نظر بگیرید و روزهای یکشنبه و چهارشنبه را به اجرای برنامه پا اختصاص بدهید).

۴) شاید اصلاً علاقه‌ای به تعویض کل برنامه تمرین ندارید و فقط به دنبال یک شوک کوچک هستید. در این صورت، اجرای چند حرکت جدید مسلماً برایتان مفید خواهد بود. با دسترسی به حدود ۱۶۰ حرکت مصوّر تشریح شده در این کتاب راهنما، به راحتی می‌توانید برخی از حرکات برنامه فعلی‌تان را با حرکات جدیدی جایگزین کنید. کلید رشد، ایجاد تنوع در تمرین است - که دستیابی به آن با استفاده از حرکات جدید، تغییر تعداد ست‌ها و تکرارها، یا بکارگیری تکنیک‌های تمرینی متفاوت میسر می‌گردد. شما می‌توانید ایده‌های جدید بسیاری را در مورد همه این متغیرهای برنامه‌ای در ***۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش‌اندام*** پیدا کنید.

با توجه به آنچه گفته شد، ارائه گنجینه‌ای بی نظیر از برنامه‌ها و حرکات ارزشمند باعث شده است تا ***۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش‌اندام*** به عنوان یکی از بهترین مراجع موجود در زمینه تمرینات بدنسازی و تناسب اندام مطرح گردد.

سینه

در این فصل، مثل همه فصل‌های دیگر این کتاب، با مجموعه‌ای از برنامه‌های مؤثر و متنوع آشنا خواهید شد که تمام نیازهای تمرینی و سطوح بدنی را تحت پوشش قرار می‌دهند. اگر تازه کار هستید یا پس از یک وقفه طولانی به باشگاه برمی‌گردید، می‌توانید بدون معطلی به سراغ برنامه ویژه مبتدی‌ها در صفحه ۱۲ بروید. اگر خودتان را جزو پیشرفته‌ها می‌دانید، برنامه‌های بدنسازان حرفه‌ای در صفحات ۱۸ تا ۲۵ بی‌صبرانه منتظر شما هستند. حتی اگر در باشگاه عضویت ندارید، **جی کاتلر** ـ قهرمان چهار دوره مسترالمپیا ـ به شما نشان خواهد داد که چطور یک تمرین خانگی مؤثر را فقط با یک هالتر، یک جفت دمبل، و یک میز پرس قابل تنظیم به انجام برسانید.

حالا می‌توانید با خیال راحت کتاب را ورق بزنید. زمان آن فرا رسیده تا برنامه‌ای متناسب با نیاز خود را انتخاب نموده و عضلات سینه را با فشار واقعی آشنا کنید.

Troy Alves

سینه: برنامه مبتدی

وقتی صحبت تمرین در میان باشد، «روز سینه» معمولاً بهترین روز هفته برای بدنسازان است. در اینجا ما یک برنامه پر از دستگاه را برای شما تدارک دیده‌ایم که عضلات سینه‌تان را در مسیر رشد قرار داده و برای برنامه‌های تخصصی‌تر در مراحل بعدی آماده می‌کند. در ادامه، برخی از نکات ضروری برایتان یادآوری شده است.

- به‌عنوان یک مبتدی، زیاد به فکر استفاده از وزنه‌های سنگین نباشید و نسبتا سبک کار کنید. اگر قادر به تکمیل تکرارهای مشخص شده نیستید، واضح است که وزنه انتخابی‌تان بیش از حد سنگین است و باید برای ست بعدی از وزنه سبک‌تری استفاده کنید.
- به‌عنوان یک اصل کلی برای این بخش و همینطور بقیه برنامه‌های این کتاب، هرگاه با یک طرح تکرار نزولی (مثل «۱۵،۱۲،۱۰») مواجه شدید، وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید؛ اگر تکرارها برای همه ست‌ها ثابت بودند، یک وزنه چالش برانگیز را انتخاب نموده و تمام ست‌های حرکت مورد نظر را با آن به انجام برسانید.

#1

حرکت	ست	تکرار
پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت (یا)	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵
پرس زیرسینه با هالتر*	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵
پول اور با دستگاه	۲	۱۰
پک دک (پروانه با دستگاه)	۲	۱۰
شنا (یا)	۲	۱۰
پارالل سینه*	۲	۱۰

*برای حرکات اول و آخر، در هر جلسه به شکل متناوب فقط از یکی از دو گزینه ارائه شده استفاده کنید. برای مثال، اگر برنامه این هفته را با پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت آغاز نمودید، برای حرکت اول هفته بعد باید به سراغ پرس زیرسینه با هالتر بروید.



پرس زیرسینه با هالتر

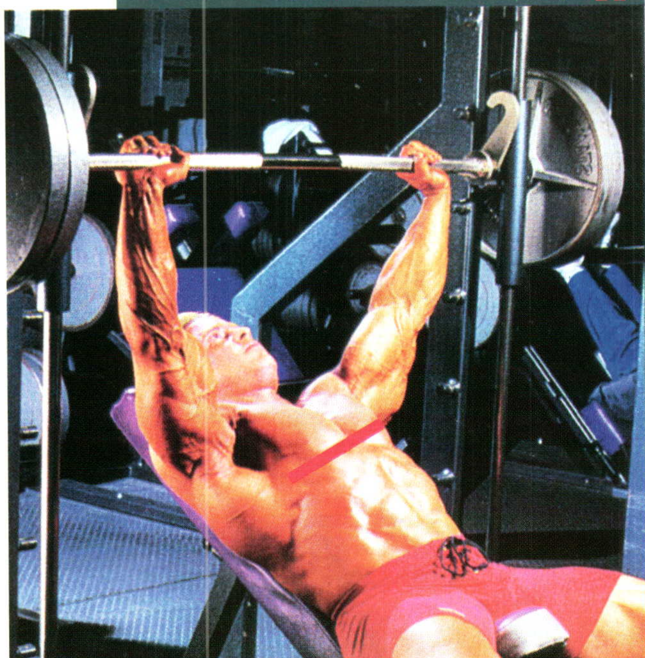
شروع: شیب میز زیرسینه را در حدود زاویه ۴۰-۳۰ درجه تنظیم کنید و روی آن دراز بکشید. فاصله بین دست‌ها را اندکی بازتر از عرض شانه در نظر گرفته و هالتر را با گیرش دست از رو در اختیار بگیرید. هالتر را از روی پایه بلند کنید و با دستان صاف، در بالای بخش پایینی عضله سینه نگه دارید.

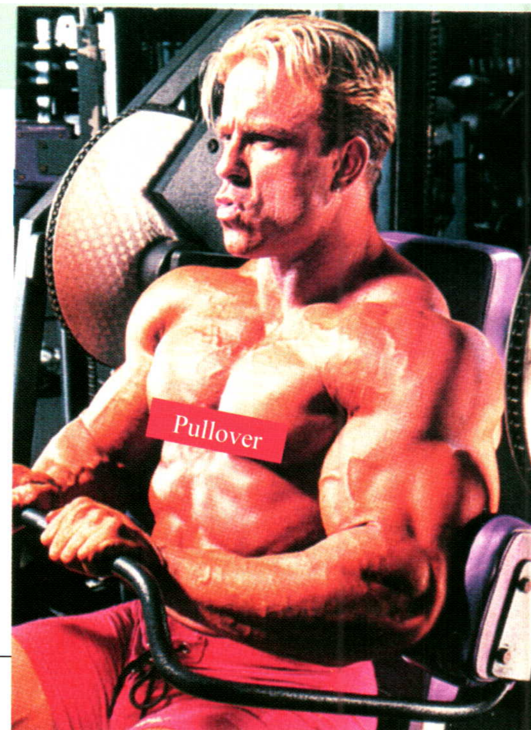
حرکت: هالتر را به آرامی پایین بیاورید تا تماس کوچکی با بخش زیرسینه پیدا کند و سپس، روند حرکت را به سمت بالا معکوس نمایید.

شروع: طوری بر روی میز بالاسینه (با زاویه‌ای در حدود ۴۵ درجه) دراز بکشید که هالتر با بخش فوقانی سینه، درست زیر استخوان ترقوه، تماس پیدا کند. هنگامی که موقعیت مناسب را پیدا کردید، از روی میز بلند شده و وزنه دلخواه‌تان را روی میله سوار کنید. سپس، مجدداً روی میز دراز کشیده و میله را با گیرش کمی بازتر از عرض شانه در اختیار بگیرید.

حرکت: میله را مستقیم به سمت بالا پرس نموده و حرکت را اندکی قبل از قفل شدن آرنج‌ها متوقف کنید. باید کاملاً احساس کنید که انقباض عضلات سینه موجب صاف شدن دست‌ها می‌گردد. در بخش بالای حرکت اندکی مکث نموده و سپس میله را با کنترل به سمت بالاسینه پایین بیاورید.

پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت

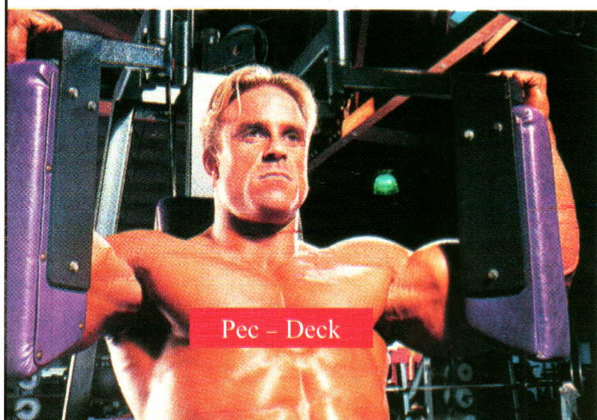




شروع: در داخل یک دستگاه پول اور بنشینید، دستگیره‌ها را با هر دو دست در اختیار بگیرید، و آرنج‌ها را به تکیه‌گاه مخصوص آنها بفشارید.

حرکت: دستگیره‌های دستگاه را در جلوی تنه به پایین بکشید، لحظه‌ای مکث کنید، و سپس با کنترل کامل به نقطه شروع بازگردید. برای اینکه عضلات سینه‌تان در تمام طول حرکت فعال باشند، بخش پایین آمدن را بیشتر با نیروی دست هایتان اجرا کنید و کمتر از فشردن آرنج‌ها به تکیه‌گاه استفاده نمایید. به علاوه، همینطور که میله دستگاه را پایین می‌کشید، تمام عضلات سینه را عمداً منقبض کنید؛ بکارگیری این تکنیک «انقباض» در تمام حرکات سینه به شما کمک خواهد کرد تا به ارتباط مناسب بین ذهن و عضله دست پیدا کنید. همانطور که می‌دانید، همین ارتباط ذهن و عضله است که به مرور باعث دستیابی به کنترل کامل بر روی عضلات و عملکرد آنها می‌گردد.

پول اور با دستگاه



شروع: در داخل دستگاه پک دک قرار بگیرید و آرنج ها و ساعدهایتان را به تکیه‌گاه مخصوص آنها بفشارید. برای دستیابی به بهترین نتایج، بازوها را طوری تنظیم کنید که آرنج هایتان اندکی پایین تر از شانه ها قرار بگیرند، و دامنه کشش را به کمی عقب تر از سطح سینه محدود نمایید.

حرکت: عضلات سینه را منقبض کنید تا دستگیره های دستگاه در جلوی سینه به هم برسند. هنگامی که آرنج‌ها به هم رسیدند، لحظه‌ای مکث نموده و انقباض شدیدی را در عضلات سینه ایجاد کنید. بخش بازگشت به نقطه شروع را نیزهمیشه با کنترل کامل اجرا نموده و هرگز از حرکات ضربه‌ای استفاده نکنید.

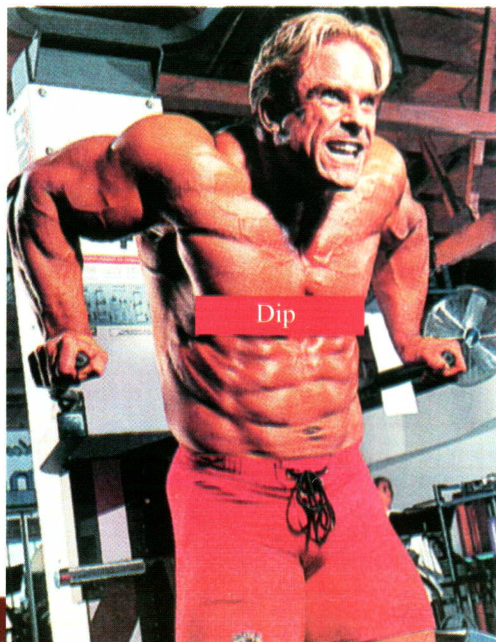
پک دک (پروانه با دستگاه)



شروع: برای انجام حرکت سنتی شنا باید پشت‌تان را صاف نگه دارید و دست‌ها را درست در بیرون شانه‌ها (بر روی زمین یا سکو) قرار دهید.

حرکت: در حالی که نوک آرنج‌ها به سمت بیرون اشاره دارند، بدن‌تان را تا صاف شدن دست‌ها به بالا پرس کنید و سپس با کنترل کامل به پایین بازگردید. در بخش میانی حرکت بدن‌تان را به سمت پایین ول نکنید.

شنا



پارالل سینه

شروع: با بازوهای کاملاً صاف روی میله‌های پارالل سوار شوید. بدن‌تان را به جلو متمایل کنید، زانوها را خم نموده و پاها را به شکل ضربدری روی هم بیندازید.

حرکت: در حالی که آرنج‌ها را به سمت بیرون متمایل نموده اید، بدن‌تان را به آرامی پایین ببرید تا بازوها تقریباً با زمین موازی شوند. کف دست ها را به شکل ایزومتریک به طرف یکدیگر بفشارید و به سمت بالا بازگردید تا بازوهایتان دوباره به طور کامل صاف شوند. سهل‌انگاری در متمایل کردن بدن به جلو باعث خواهد شد تا فشار حرکت به جای سینه به پشت بازوهایتان منتقل شود.

سینه: برنامه ۱۵ دقیقه‌ای

#۲

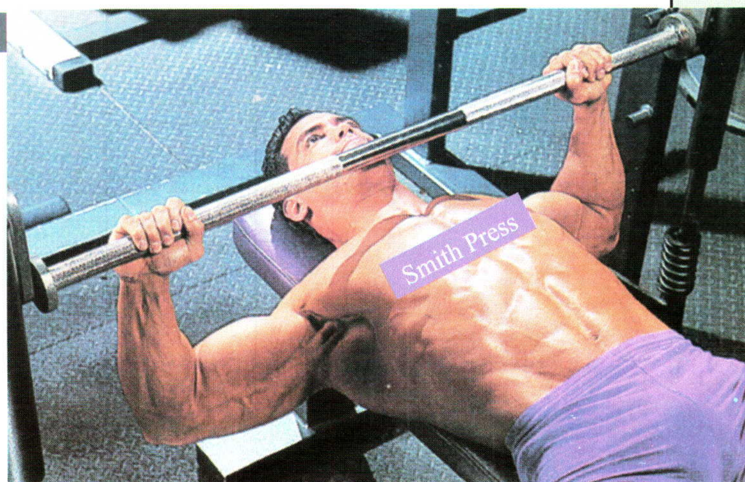
آیا همیشه با کمبود وقت مواجهید؟ هیچ ایرادی ندارد- این برنامه کوتاه اما پرشدت به شما اجازه خواهد داد تا عضلات سینه را از چندین زاویه مختلف تحریک نموده و تمرین کاملی را در کمتر از ۱۵ دقیقه برگزار کنید.

- دو حرکت اول و دو حرکت آخر در قالب ست‌های ترکیبی اجرا می‌شوند. یک ست ترکیبی عبارتست از اجرای دو حرکت مختلف برای یک گروه عضلانی به صورت پشت سر هم و بدون استراحت. برای مثال، در ست اول ۱۲ تکرار از حرکت پرس سینه با دستگاه اسمیت را کامل می‌کنید و بلافاصله (بدون هیچ استراحتی) یک جفت دمبل را در دست گرفته و ۸ تکرار پرس سینه دمبل موازی را نیز اجرا می‌نمایید.
- بین ست‌های ترکیبی به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه استراحت کنید (درضمن، این توصیه کلی در مورد همه دیگر ست‌های ترکیبی این کتاب هم صدق می‌کند).

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با دستگاه اسمیت (ست ترکیبی با)	۳	۱۲،۱۰،۸
پرس سینه دمبل موازی*	۳	۸
پرس سینه نشسته با دستگاه	۲	۱۵
قفسه سینه با دمبل روی توپ تمرین (ست ترکیبی با)	۲	۱۲،۱۰
شنا روی توپ تمرین	۲	تا ناتوانی

* برای حرکت پرس با دستگاه اسمیت، وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید؛ برای پرس با دمبل، یک وزنه چالش بر انگیز را انتخاب نموده و هر سه ست را با آن اجرا کنید.

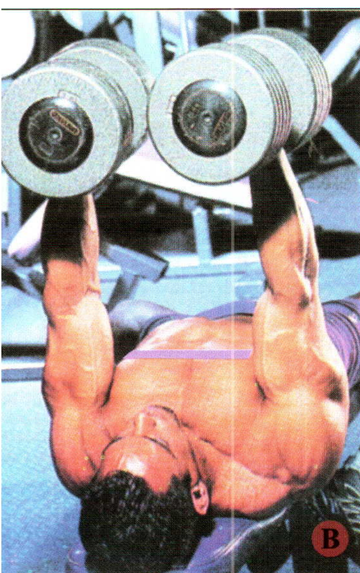
پرس سینه با دستگاه اسمیت

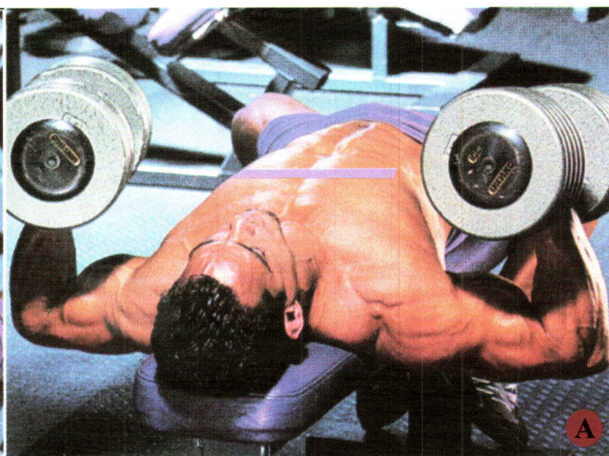


شروع: موقعیت بدن‌تان را طوری تنظیم کنید که میله دستگاه بر روی بخش میانی سینه فرود بیاید. سپس بلند شوید، وزنه مناسب را روی میله سوار کنید، مجدداً بر روی میز دراز بکشید، و میله را اندکی بازتر از عرض شانه در دست بگیرید.

حرکت: جهت نوک آرنج‌ها را به سمت بیرون حفظ نموده و میله را مستقیم به سمت بالا پرس کنید. پس از مکث کوتاهی در بخش فوقانی، میله را با کنترل پایین بیاورید تا تماس کوچکی با سینه‌تان داشته باشید. در این حرکت، اگر بدون وجود یار کمکی به ناتوانی برسید، به راحتی می‌توانید میله را روی نزدیک‌ترین قلاب دستگاه قفل کنید.

پرس سینه دمبل موازی





شروع: دو دمبل را در اختیار گرفته و روی یک میز مسطح دراز بکشید. مچ‌ها را به سمت یکدیگر چرخانده و دست‌ها را در طرفین تنه نگه دارید.

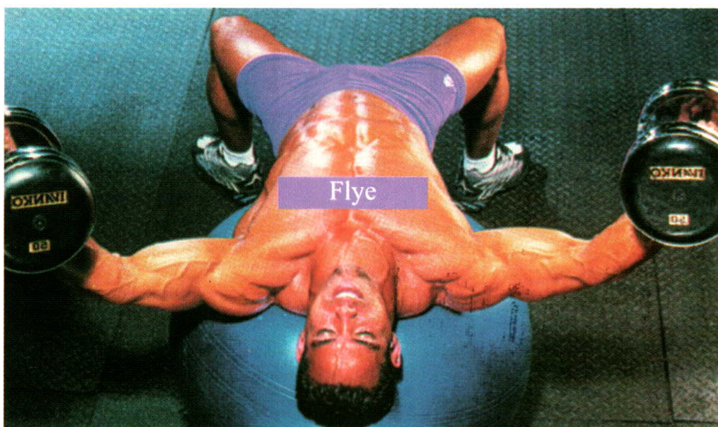
حرکت: دمبل‌ها را به سمت بالا پرس کنید و اجازه بدهید تا به شکل طبیعی در بخش بالای حرکت به هم نزدیک شوند (اما آنها را به هم نزنید). سپس، حرکت را به سمت نقطه شروع معکوس نمایید تا در بخش انتهایی به کشش خوبی در عضلات سینه‌تان دست پیدا کنید.



پرس سینه نشسته با دستگاه

شروع: دستگیره‌های دستگاه را طوری تنظیم کنید که با بخش میانی تا فوقانی عضله سینه در یک خط قرار بگیرند. در داخل دستگاه بنشینید و دستگیره‌ها را با گیرش دست از رو (کف دست به سمت زمین) در اختیار بگیرید.

حرکت: دستگیره‌ها را مستقیم به سمت جلو پرس کنید تا بازوهایتان کاملاً صاف شوند (اما آرنج‌ها را قفل نکنید). سپس، در حالی که دست‌ها را مجدداً به سمت سینه بر می‌گردانید، دقت کنید که وزنه‌ها با ستون وزنه دستگاه تماس پیدا نکنند (همین یک لحظه پایین گذاشتن وزنه موجب حذف آنی فشار از روی عضلات درگیر خواهد شد).



قفسه سینه با دمبل روی توپ تمرین

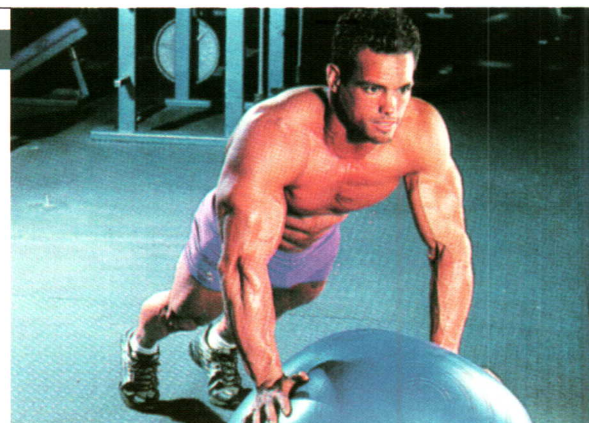
شروع: روش اجرای این حرکت شبیه به قفسه سینه با دمبل بر روی میز مسطح است، با این تفاوت که بدن‌تان برای حفظ ثبات در حین اجرای این حرکت کار سخت‌تری را در پیش رو خواهد داشت. دو دمبل را در دست گرفته و طوری بر روی توپ دراز بکشید که صورت‌تان رو به سقف باشد. دمبل‌ها را به طرفین بدن باز نموده و آرنج‌ها را اندکی خم نگه دارید تا از باز شدن بیش از حد دست‌هایتان جلوگیری شود.

حرکت: بدون ایجاد تغییر در زاویه آرنج‌ها، دمبل‌ها را در یک مسیر کمانی به سمت یکدیگر بالا بیاورید، حرکت را درست اندکی قبل از تماس آنها با هم متوقف کنید، و سپس از همان مسیر به نقطه شروع بازگردید. برای اینکه فشار بیشتری متوجه بالاسینه شود، می‌توانید باسن‌تان را به زمین نزدیک‌تر نموده و آنگاه حرکت را به همان روش قبل اجرا نمایید.

شنا روی توپ تمرین

شروع: این حرکت عضلات تثبیت کننده شانه را واقعاً به کار واداشته و موجب بهبود قدرت، تعادل، و هماهنگی عضلانی شما می‌گردد. در ابتدا از ایمنی و ثبات نسبی توپ اطمینان حاصل کنید و سپس پاها را بر روی زمین محکم نموده، دست‌ها را روی توپ قرار دهید، و در موقعیت شنا رفتن قرار بگیرید.

حرکت: بدن‌تان را مثل یک تکه چوب صاف نگه دارید و سینه‌تان را با خم کردن آرنج‌ها به توپ نزدیک کنید (در حین پایین رفتن اجازه بدهید تا نوک آرنج‌ها به سمت بیرون متمایل شوند). زمانی که به بخش انتهایی حرکت رسیدید، بدن را به سمت بالا پرس کنید تا به نقطه شروع برگردید.



سینه: تمرین در خانه

#۳

اصلاً فرقی نمی‌کند که همیشه در خانه تمرین می‌کنید، یا اینکه یک میز قابل تنظیم و مقداری هالتر و دمبل را فقط برای روزهایی که حال باشگاه رفتن ندارید در زیرزمین منزل‌تان جمع کرده‌اید؛ تمام برنامه‌های خانگی این کتاب برای دستیابی به حداکثر پیشرفت با حداقل امکانات طراحی شده‌اند.

■ حرکت پرس بالاسینه با هالتر را فقط در صورتی در منزل اجرا کنید که یک یار تمرینی مراقب شما باشد؛ اگر به تنهایی تمرین می‌کنید، به جای این حرکت از پرس بالاسینه با دمبل استفاده کنید، که به همان اندازه مؤثر است.

■ اگر میز مورد استفاده شما دارای شیب منفی (برای اجرای حرکات زیرسینه) نیست، می‌توانید یک صفحه وزنه ۲۰ کیلویی را زیر یک انتهای میز بگذارید (برای حفظ ایمنی بهتر است از بیشتر از یک صفحه استفاده نکنید).

حرکت	ست	تکرار
پرس بالاسینه با هالتر*	٤	۸، ۱۰، ۱۲، ۱۵
قفسه بالاسینه با دمبل **	۳	۸، ۱۰، ۱۲
پرس سینه با دمبل تک دست **	۲	۸، ۱۰
قفسه زیرسینه با دمبل **	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵

* وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید.
** برای این حرکات، اولین ست را با سنگین‌ترین وزنه ممکن (در حد توان) اجرا نموده و در هر یک از ست‌های بعدی از سنگینی وزنه بکاهید.

پرس بالاسینه با هالتر

شروع: روی یک میز بالاسینه دراز بکشید و هالتر را طوری با فاصله متوسط در اختیار بگیرید که کف دست‌ها به سمت سقف باشد. هالتر را از روی پایه بلند نموده و دست‌ها را کاملاً صاف کنید.

حرکت: آرنج ها را خم کنید و میله را به آرامی به سمت بالاسینه (زیر گردن) پایین بیاورید؛ در بخش پایین، آرنج‌ها باید به سمت بیرون و دور از بدن باشند، اما اندکی جلوتر از شانه قرار بگیرند. با انقباض عضلات سینه و صاف کردن آرنج ها، میله را به سمت بالا پرس کنید تا آرنج‌هایتان تقریباً قفل شوند.



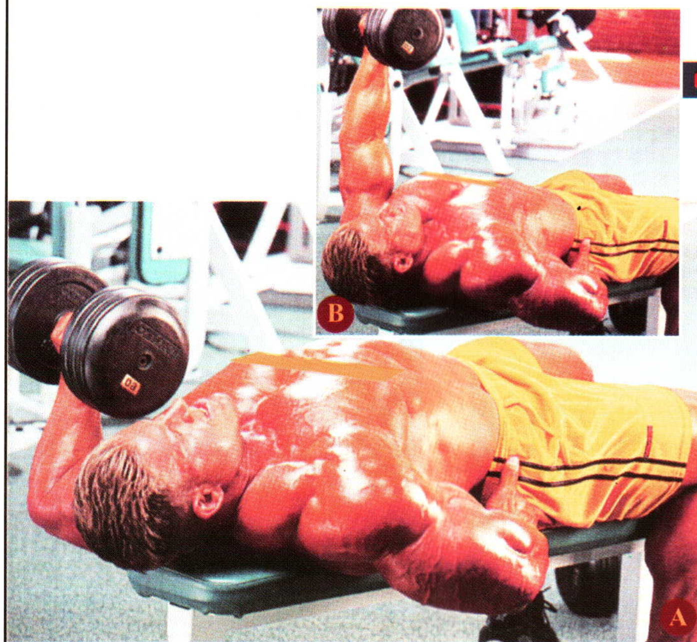
قفسه بالاسینه با دمبل



شروع: میز بالاسینه را در زاویه ۴۵ درجه تنظیم کنید. یک جفت دمبل را در دست گرفته و روی میز دراز بکشید تا پشت‌تان کاملاً به تکیه‌گاه بچسبد. برای شروع، دمبل‌ها را مستقیم در راستای بخش فوقانی سینه بالا ببرید تا بازوهایتان تقریباً صاف شوند. در این حالت، کف دست‌ها به‌سمت یکدیگر بوده و دمبل‌ها باهم در تماس هستند.

حرکت: آرنج‌ها را در تمام دامنه حرکت اندکی خم نگه دارید و دمبل‌ها را در یک مسیر کمانی شکل به سمت بیرون و طرفین بدن پایین ببرید. هنگامی که بازوهایتان تقریباً در یک سطح افقی با تنه قرار می‌گیرند، کف دست ها باید به سمت سقف باشد. سپس، دمبل‌ها را از همان مسیر به بالا بازگردانده و با انقباض شدید عضلات سینه به هم بفشارید.

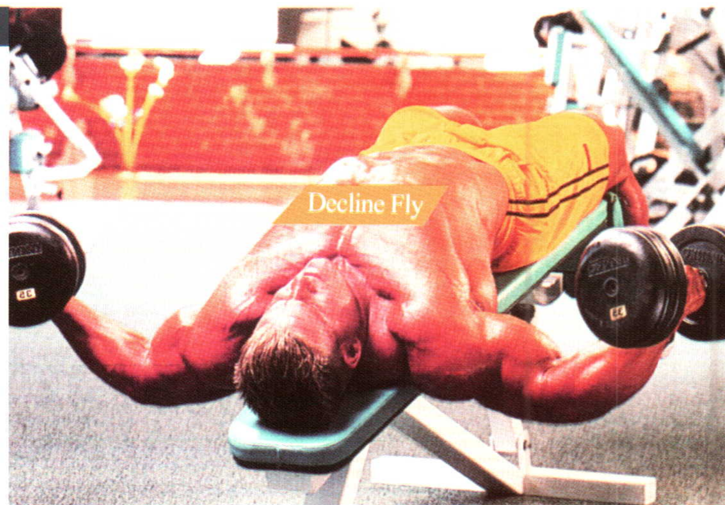
پرس سینه با دمبل تک دست



شروع: دمبلی را در دست گرفته و روی یک میز مسطح دراز بکشید. بازویتان را صاف کنید تا وزنه مستقیم بالای سینه شما قرار بگیرد.

حرکت: با خم کردن آرنج، دمبل را به آرامی پایین ببرید تا در بخش بیرونی سینه (اما در یک سطح افقی با آن) قرار بگیرد. آرنج شما باید به سمت بیرون و اندکی جلوتر از مفصل شانه باشد. سپس، با انقباض عضله سینه و صاف کردن همزمان آرنج، وزنه را به سمت بالا و داخل پرس کنید. تکرارها را تکمیل نموده و به سراغ اجرای حرکت با دست مخالف بروید.

قفسه زیرسینه با دمبل



شروع: روی میز زیرسینه دراز بکشید و دمبلی را در هر دست نگه دارید. برای شروع، وزنه‌ها را در راستای نیمه پایینی عضلات سینه بالا ببرید تا دست‌هایتان تقریباً صاف شوند. در این وضعیت، کف دست‌ها به سمت هم بوده و دمبل‌ها نیز با یکدیگر در تماس خواهند بود.

حرکت: آرنج ها را در تمام دامنه حرکت کمی خم نگه دارید و دمبل‌ها را در یک مسیر کمانی شکل به سمت بیرون و طرفین بدن پایین ببرید. هنگامی که بازوهایتان تقریباً در یک سطح افقی با تنه قرار می‌گیرند، کف دست ها باید به سمت سقف باشند. از همان الگوی حرکتی بخش منفی استفاده نموده و وزنه‌ها را در یک مسیر کمانی به نقطه شروع بازگردانید. بالا بردن دمبل‌ها و رساندن آنها به یکدیگر را حتماً با انقباض شدید عضلات سینه همراه کنید.

سینه: برنامه دکستر

#۴

دکستر جکسون، قهرمان مستر المپیای ۲۰۰۸ و دارنده سه‌عنوان قهرمانی آرنولد کلاسیک، مسلماً یکی از برترین‌های دنیای بدنسازی در چند سال اخیر بوده است. با قد ۱۶۸ سانتی متر و وزن خشک حداکثر ۱۰۸ کیلوگرم، **تیغ** (لقب دکستر) بارها با تکیه بر تناسب خارق العاده و آمادگی همیشگی‌اش به جنگ حریفان بسیار حجیم تر از خود رفته و آنها را از میدان به در کرده است. دکستر در تمرین سینه از ست‌های ترکیبی بهره می گیرد تا به نهایت جزئیات عضلانی در این بخش دست پیدا کند.

- برای حرکات پرسی، **دکستر** تمایل دارد تا وزنه را با یک حرکت انفجاری بالا برده و سپس، کاملاً تحت کنترل پایین بیاورد. در حرکات قفسه‌ای، او در تمام دامنه حرکت از یک سرعت مشخص و یکنواخت استفاده می کند.
- همچنین، او دستگاه‌ها را نیز به خاطر ثبات شان دوست دارد- زمانی که در حال جابه‌جایی وزنه‌های سنگین هستید، یک دامنه حرکتی ثابت می‌تواند ایمنی مطلوبی را برایتان به ارمغان بیاورد.

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با هالتر	*۴	۶-۱۰
پرس بالاسینه با دستگاه هَمر** (ست ترکیبی با)	۳	۶-۱۰
کراس اور	۳	۶-۱۰
پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت† (ست ترکیبی با)	۳	۶-۱۰
قفسه سینه با دمبل	۳	۸-۱۰

* قبل از این ست‌های اصلی، دکستر چهار ست ۱۲-۱۰ تکراری گرم کردنی را نیز با وزنه‌ای سبک‌تر اجرا می‌کند. ** اگر به دستگاه هَمر (Hammer-Strength) دسترسی ندارید، می توانید از دستگاه‌های معمولی پرس بالاسینه استفاده کنید. تفاوت اصلی دستگاه‌های هَمر با دستگاه‌های معمولی در اینست که در آنها از ستون وزنه و کابل استفاده نشده و مقدار مقاومت با افزودن صفحه وزنه به طرفین دستگاه تنظیم می گردد. †برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۱۲ مراجعه کنید.

پرس سینه با هالتر



شروع: **دکستر** می گوید: «پرس‌های با هالتر واقعاً برای حجم‌سازی معجزه می کنند. همیشه این حرکات را در ابتدای برنامه‌ام قرار می‌دهم تا بتوانم از سنگین‌ترین وزنه‌های ممکن استفاده کنم.» به پشت بر روی یک میز مسطح دراز کشیده و پاها را محکم روی زمین بگذارید. هالتر را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها را اندکی بازتر از عرض شانه تنظیم کنید.

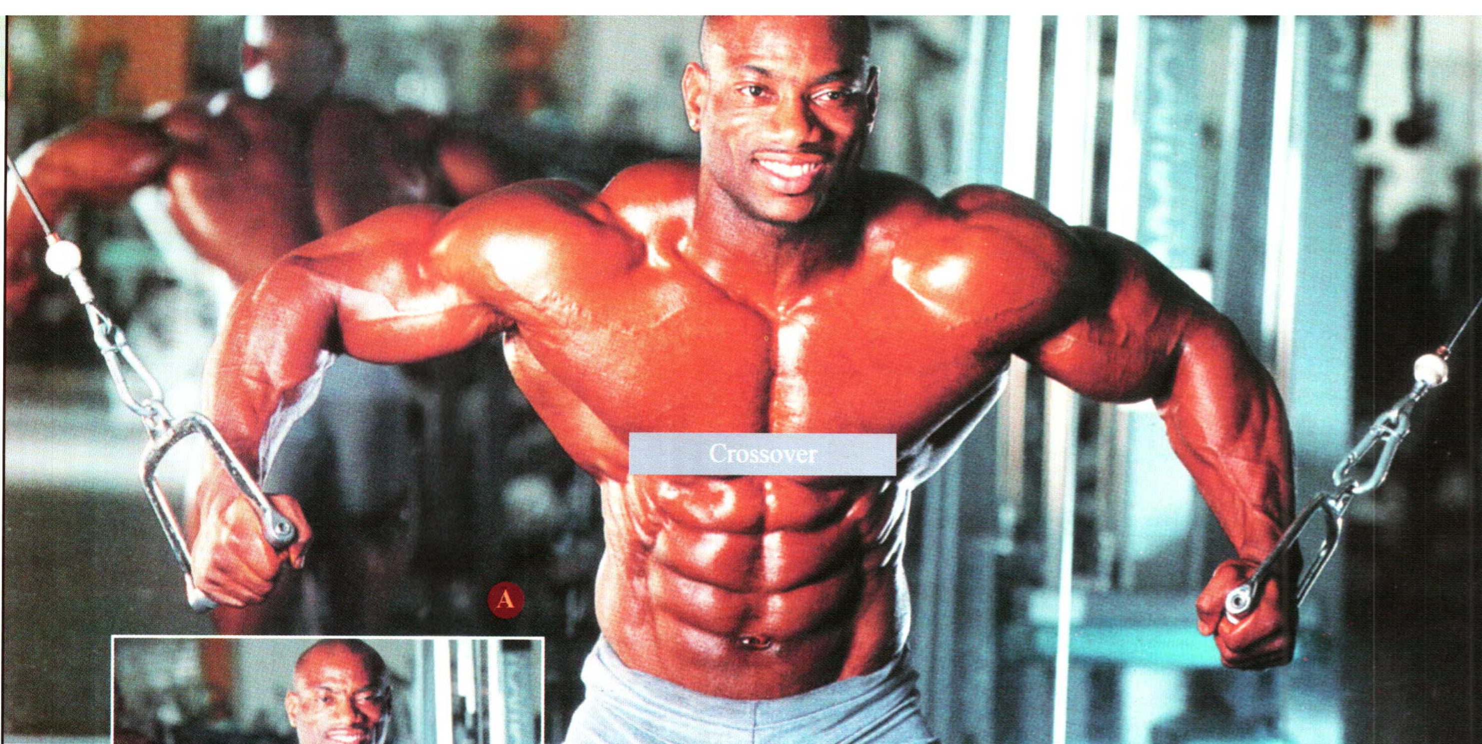
حرکت: هالتر را از روی پایه بلند کرده و به آرامی به سمت سینه‌تان پایین ببرید. مچ دست‌هایتان را با آرنج‌ها در یک خط نگه دارید و نوک آرنج‌ها را نیز به طرفین بدن متمایل کنید. زمانی که هالتر با سینه‌تان تماس اندکی پیدا کرد، وزنه را با یک حرکت انفجاری به بالا پرس کنید تا آرنج‌هایتان تقریباً قفل شوند.

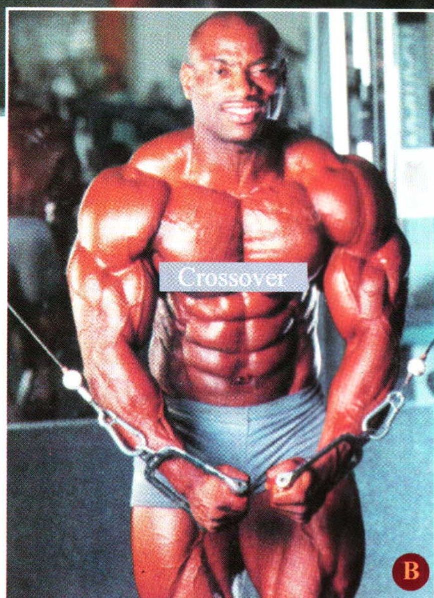
پرس بالاسینه با دستگاه هَمر

شروع: دستگاه را طوری تنظیم کنید که بتوانید به راحتی به پشتی آن تکیه بزنید و پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید. زمانی که در داخل دستگاه می‌نشینید، دستگیره‌ها باید هم سطح شانه‌های شما یا اندکی پایین‌تر باشند.

حرکت: بر انقباض عضلات سینه در حین پرس کردن وزنه تمرکز نموده و دستگیره‌ها را با یک حرکت انفجاری از بدن تان دور کنید. آرنج‌ها را در بخش بالای حرکت قفل نکنید. **دکستر** می گوید: «انقباض شدید عضلات سینه در بخش اوج انقباض را فراموش نکنید. قفل نکردن آرنج‌ها اصلاً بدین معنا نیست که نمی‌توانید برای دستیابی به اوج انقباض تلاش کنید.» روند اجرای حرکت را به‌آرامی معکوس نموده و تکرارها را یکی پس از دیگری اجرا کنید. یادتان باشد که انقباض عمدی عضلات فعال در هنگام اجرای بخش مثبت و نیز اجرای کنترل شده بخش منفی هر دو از ضروریات مطلق دستیابی به توسعه کامل عضلانی به شمار می آیند.

Incline Machine Press

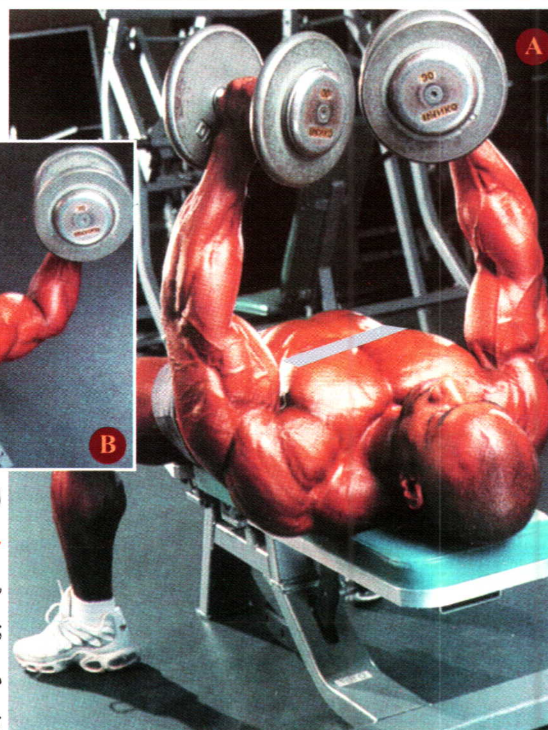




کراس اور

شروع: دستگیره‌های رکابی را به گیره‌های فوقانی یک دستگاه سیم‌کش متصل کنید. درست در وسط دستگاه قرار بگیرید، زانوها را اندکی خم کنید، و بدن‌تان را کمی به سمت جلو متمایل نمایید. برای دستیابی به ثبات بهتر در حین اجرای تکرارها می‌توانید یک پایتان را کمی جلوتر بگذارید. دستگیره‌ها را با گیرش خنثی (کف دست‌ها رو به هم) در اختیار گرفته و آرنج‌هایتان را اندکی خم کنید.

حرکت: در یک حرکت همزمان به سمت پایین و داخل، دستگیره‌ها را در جلوی بخش میانی بدن به هم نزدیک کنید و خم اندک آرنج‌ها را در تمام دامنه حرکت حفظ نمایید. به مدت یک ثانیه در بخش اوج انقباض مکث نموده و سپس اجازه دهید تا دستگیره‌ها به آرامی به نقطه شروع بازگردند؛ در برابر بالا رفتن وزنه مقاومت کنید.





قفسه سینه با دمبل

شروع: به پشت بر روی یک میز مسطح دراز بکشید و کف پاها را صاف و محکم روی زمین بگذارید. برای شروع، بازوها را در راستای شانه‌ها صاف کنید و دمبل‌ها را درست بالای سینه نگه دارید. در این وضعیت باید کف دست‌ها را رو به هم گرفته و آرنج‌ها را کمی خم کنید.

حرکت: بازوها را به آرامی به سمت بیرون و طرفین بدن پایین ببرید تا مچ‌هایتان تقریباً در سطح شانه یا اندکی بالاتر قرار بگیرند. سپس، بر انقباض بخش مرکزی عضلات سینه تمرکز نموده و دمبل‌ها را به سمت خط میانی بدن بالا ببرید و به هم برسانید. **دکستر** اینطور توضیح می‌دهد: «در حرکات قفسه‌ای، من از سرعت یکسانی برای اجرای هر دو بخش مثبت و منفی تکرارها استفاده می‌کنم.»

سینه: برنامه عُمَر

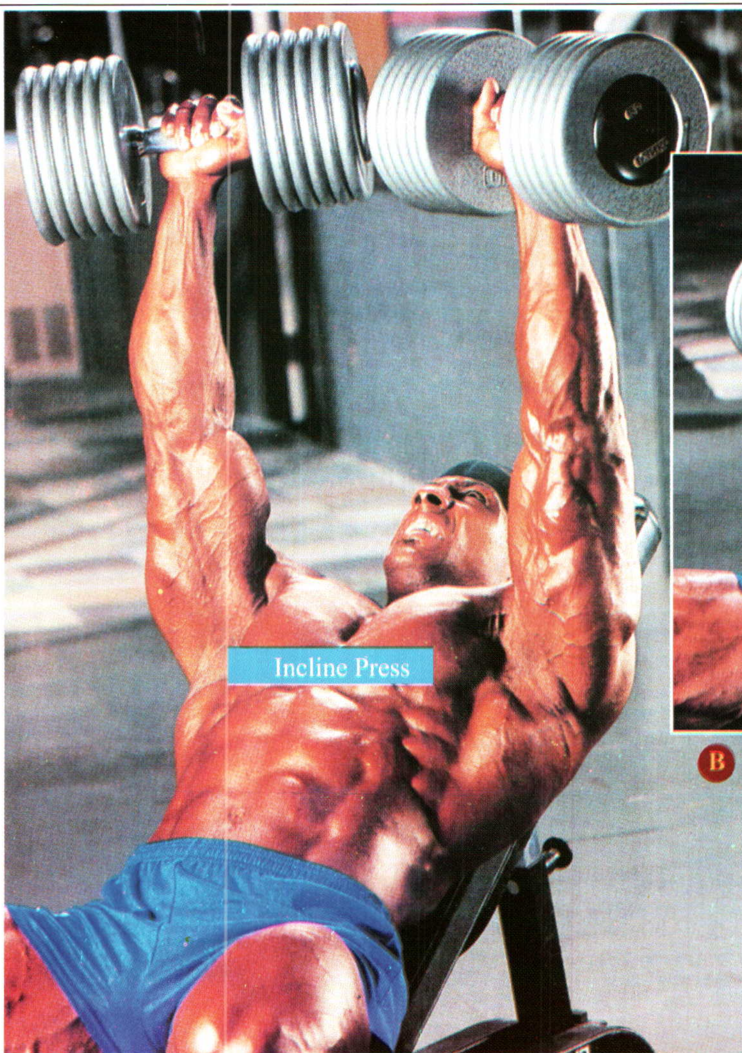
#۵

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با هالتر*	۳ ۲	گرم کردنی ۱۰،۶
پرس بالاسینه با دمبل	٤	۱۵-۱۲
قفسه سینه نشسته با دستگاه	۳	۱۵-۱۰
پول اور با دمبل	۳	۸-۶

*برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۱۸ مراجعه کنید.

عُـمَر دِکارد، قهرمان دسته فوق سنگین و قهرمان مجموع (اورآل) رقابت NPC آمریکا در سال ۲۰۰۶، به خوبی با حجم آشناست. تمرین کردن به شیوه پاورلیفترها باعث شده است تا این بدنساز فوق سنگین به زیربنای عضلانی بسیار خوبی دست پیدا کند و با ۱۱۸ کیلوگرم عضله روی صحنه مسابقات حاضر شود. آمیزه‌ای از تکنیک‌های قدرتی و ست‌های پرتکرار پمپ کننده را می‌توانید در برنامه تمرین فعلی او مشاهده کنید.

- **عُمَر** می گوید: «حرکت اول تمرین، مهم‌ترین حرکت کل تمرین شما خواهد بود، زیرا در همین زمان است که می‌توانید تمام توان‌تان را به کار بگیرید. به همین دلیل، توصیه می کنم برای شروع تمرین از حرکات حجم ساز مثل پرس سینه استفاده کنید.»
- برای ساختن سینه‌های حجیم لازم است تا عضلات‌تان را در بخش بالای هر تکرار به سختی منقبض نمایید.





پرس بالاسینه با دمبل

شروع: شیب میز بالاسینه را در یک زاویه نسبتاً کم تنظیم نموده و سپس روی آن دراز بکشید. یک جفت دمبل را در دست گرفته و درست بیرون شانه‌ها نگه دارید.

حرکت: عمل پرس به سمت بالا را با قدرت اجرا کنید تا بازوهایتان صاف شوند و دمبل‌ها درست در بالای عضلات سینه به هم برسند. سپس، حرکت را معکوس نموده و به نقطه شروع بازگردید. در این بخش باید مراقب باشید تا دمبل‌ها از سطح سینه پایین‌تر نروند، زیرا این کار باعث کشش بیش از حد عضلات و مفاصل شانه خواهد شد.

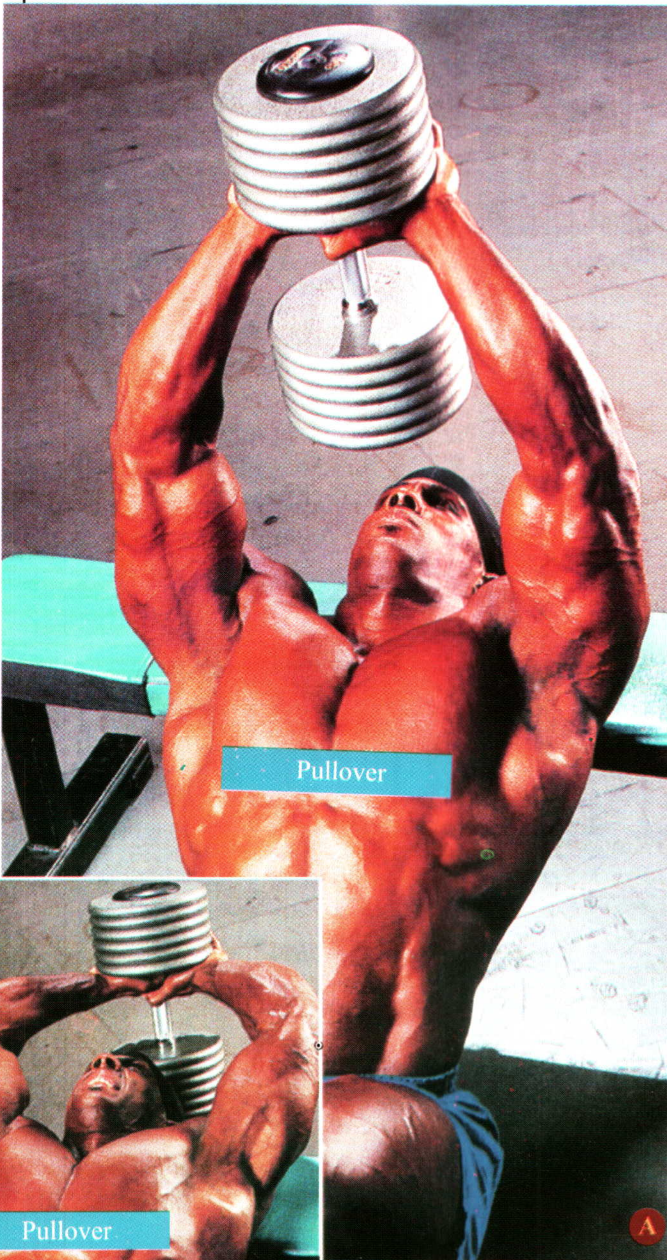
قفسه سینه نشسته با دستگاه

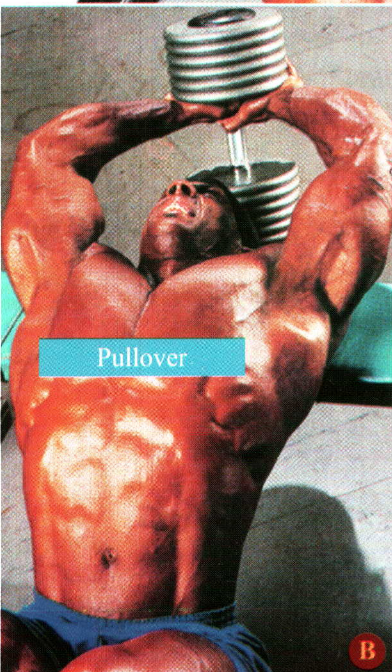
شروع: دستگاه قفسه سینه نشسته در واقع نسخه‌ای از دستگاه پک دک است که به جای تکیه‌گاه آرنج، دستگیره دارد (هر دوی این دستگاه‌ها انتخاب‌های مؤثر و قابل قبولی هستند). صندلی دستگاه را طوری تنظیم کنید که وقتی دستگیره‌ها را در اختیار گرفتید، شانه‌ها، آرنج‌ها و دست‌هایتان در یک سطح افقی قرار بگیرند.

حرکت: در حالی که با قامتی صاف به پشتی دستگاه تکیه زده‌اید، دستگیره‌ها را با تمام قدرت به هم نزدیک کنید. برای اثرگذاری بیشتر حرکت و کاهش خطر بروز آسیب، آرنج هایتان را در تمام طول حرکت بالا نگه دارید. سپس، روند اجرای حرکت را معکوس نموده و دستگیره‌ها را عقب ببرید تا کشش عمیقی در عضلات سینه‌تان ایجاد گردد.









پول اور با دمبل

شروع: بخش بالای پشت‌تان را به‌صورت ضربدری روی یک میز مسطح قرار دهید، و باسن‌تان را پایین نگه دارید تا کشش عضلانی قوی‌تری را تجربه کنید.

حرکت: در حالی که دمبلی را از لبه داخلی با دو دست در اختیار گرفته و بازوها را صاف نگه داشته‌اید، وزنه را از پشت سر پایین ببرید و عضلات سینه و زیر بغل را تحت کشش قرار دهید (باسن همچنان باید پایین باقی بماند). سپس، روند اجرا را معکوس نموده و وزنه را بالا بکشید؛ برای اطمینان از حفظ ثبات میان تنه در طول اجرای حرکت، نفس‌تان را فقط موقعی بیرون بدهید که به بالاترین نقطه حرکت رسیده باشید.

سینه: برنامه رونی

#۶

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با دمبل	۳*	۱۰، ۱۲، ۱۵
پرس بالاسینه با دمبل	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵
کراس اور (ست ترکیبی با)	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵
کراس اور از پایین	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵

* قبل از این ست‌های اصلی، رونی دو ست گرم کردنی ۱۵ تکراری را نیز با وزنه‌ای سبک‌تر اجرا می‌کند.

اگر در مورد تمرین سینه به مشکل بر بخورید، دوست دارید از توصیه‌های چه‌کسی بهره‌مند شوید؟ نظرتان درباره مردی که با شکوه‌ترین عنوان بدنسازی را نه یک بار بلکه هشت بار پیاپی از آن خود کرده چیست؟ **رونی کلمن** از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۵ میلادی بر مسترالمپیا حکمرانی کرد و رکورد افسانه‌ای **لی‌هنی** را تکرار نمود.

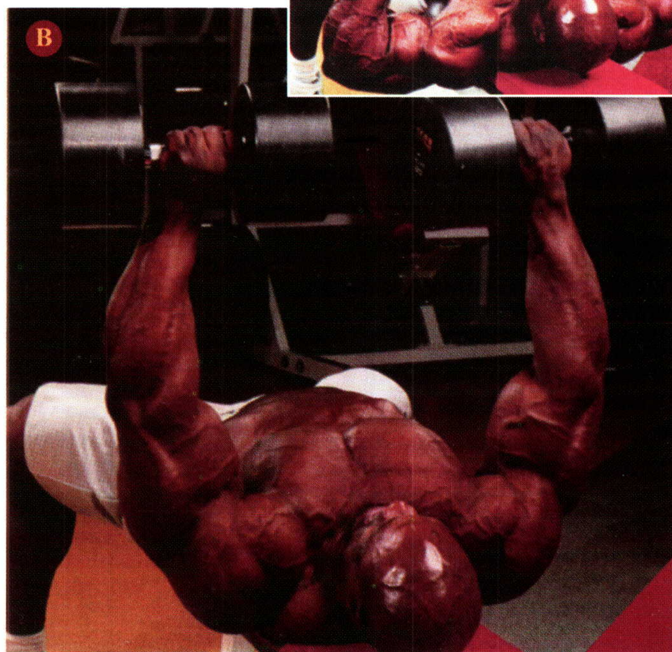
- **رونی** می‌گوید: «اول از همه از شر حرکات سخت و سنگین خلاص شوید. برای نمونه، خود من تمرین سینه‌ام را با حرکت پرس‌سینه با دمبل شروع می‌کنم. برای گرم کردن کل عضلات سینه، حرکات ترکیبی مثل پرس‌ها بسیار بهتر از حرکات تفکیکی مثل کراس اور عمل می‌کنند.
- او اضافه می‌کند: «هرگز مفاصل‌تان را در بخش فوقانی حرکات قفل نکنید».

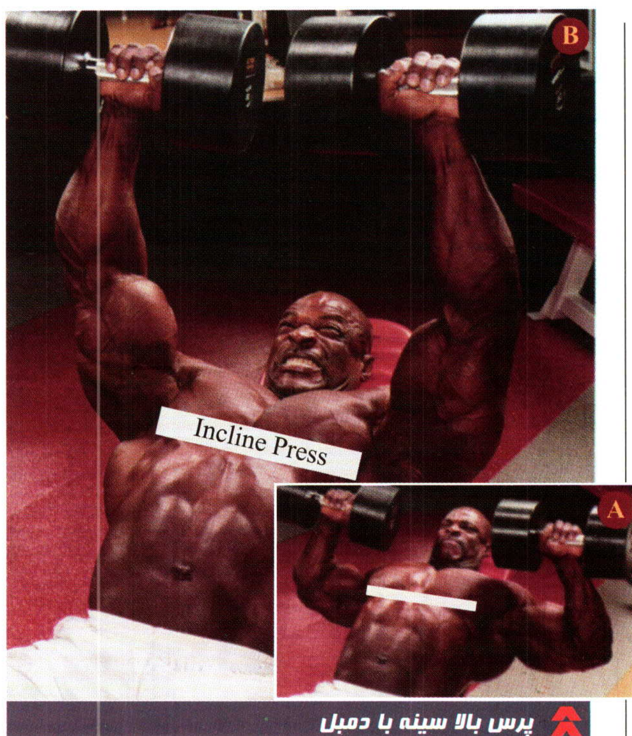
پرس سینه با دمبل

شروع: روی یک میز مسطح بنشینید و یک جفت دمبل را روی ران‌هایتان نگه دارید. سپس، به پشت دراز کشیده و دمبل‌ها را بادقت به طرفین سینه بکشید–طوری که آرنج‌هایتان با زاویه ۹۰ درجه خم باشد.

حرکت: دمبل‌ها را مستقیم به سمت بالا پرس نموده و حرکت را کمی قبل از قفل شدن آرنج‌ها متوقف کنید. اجازه ندهید دمبل‌ها در بخش بالای حرکت به‌هم برخورد کنند. در عوض، آنها را کمی دور از هم نگه دارید تا تنش مداومی روی عضلات سینه اعمال شود. دمبل‌ها را پایین ببرید تا تماس کوچکی با بخش خارجی زیرسینه پیدا کنند، و باقی تکرارها را به همین شکل اجرا نمایید.



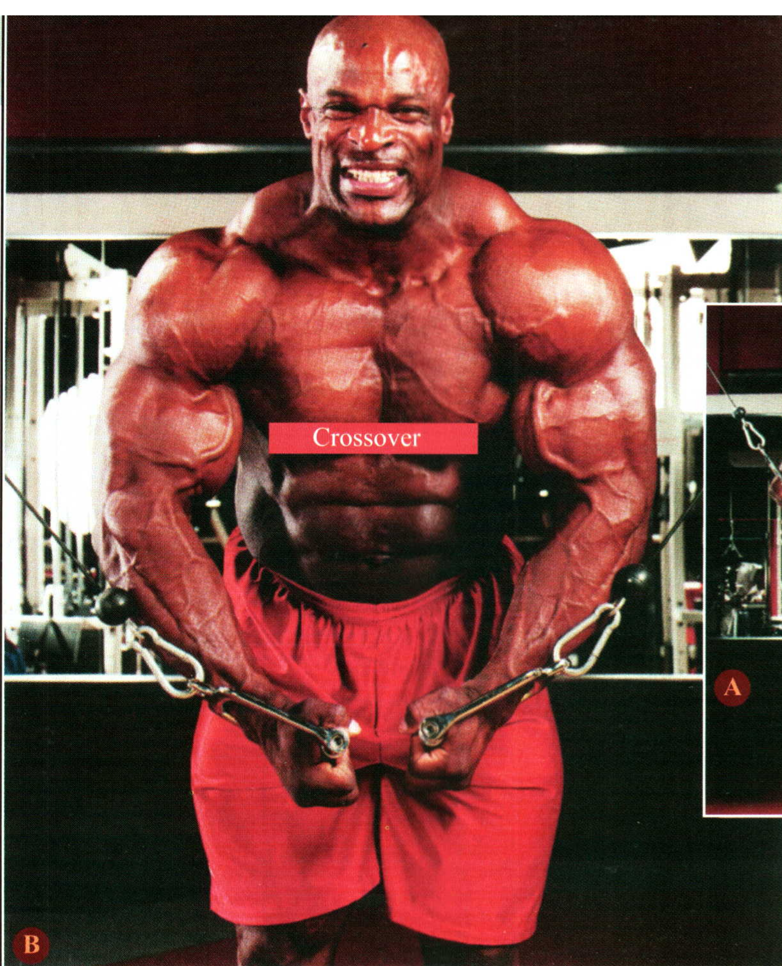


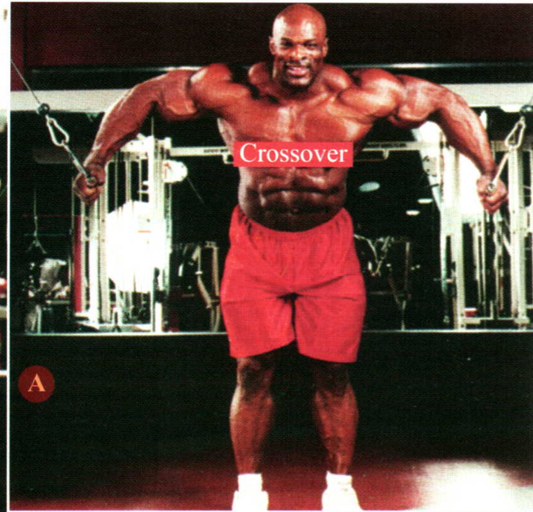


پرس بالا سینه با دمبل

شروع: این حرکت در صفحه‌ی ۲۰ نیز تشریح شده است. روی یک میز شیبدار با زاویه ۴۵ درجه یا کمتر بنشینید و یک جفت دمبل را روی ران‌هایتان نگه دارید. همزمان به سمت عقب تکیه زده و دمبل ها را تا سطح شانه بالا بکشید.

حرکت: دمبل‌ها را از روی بالاسینه مستقیم به سمت سقف پرس نموده و حرکت را درست قبل از قفل شدن آرنج ها متوقف کنید. سپس، وزنه ها را پایین بیاورید تا تقریباً با بخش خارجی بالا سینه تان تماس پیدا کنند، و باقی تکرارها را به همین شکل ادامه دهید.





کراس اور

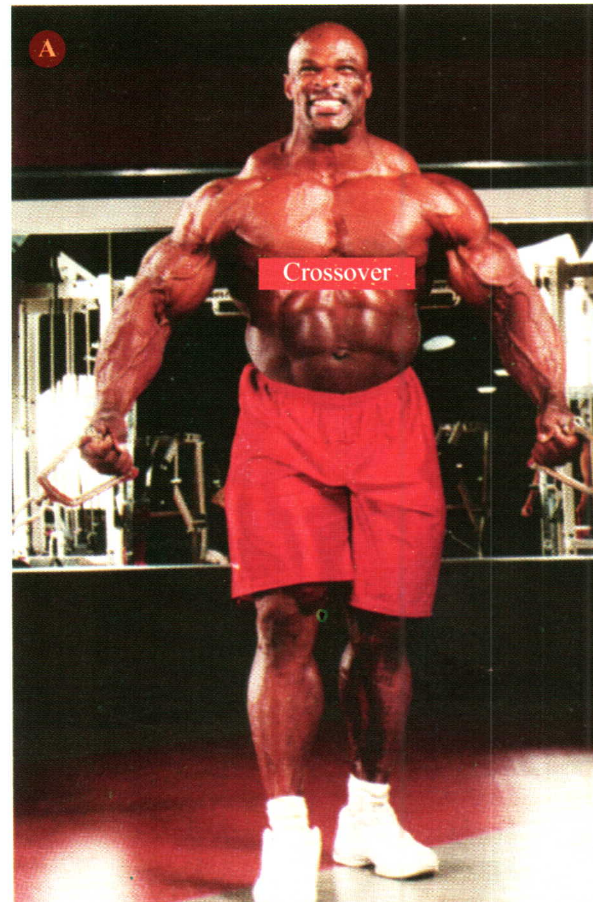
برای توضیحات کامل به صفحه ۱۹ مراجعه کنید.

کراس اور از پایین

شروع: در وسط دستگاه کراس اور بایستید و دستگیره‌های رکابی را از پایین در اختیار بگیرید. اجازه بدهید بازوهایتان به طرفین بدن کشیده شوند، و کف دست‌ها را به سمت بالا نگه دارید.

حرکت: با حفظ یک خمیدگی ۲۰ درجه در آرنج‌ها، دست‌ها را از جلوی بدن بالا بکشید تا در ارتفاع سینه به هم برسند. عضلات سینه را برای یک ثانیه به سختی منقبض نموده و سپس از همان مسیر کمانی به سمت پایین بازگردید.





سینه: برنامه پیتر

با قد ۱۶۸ سانتی متر و وزن حدود ۹۰ کیلوگرم، **پیتر پوتنم** نمونه بارز یک فیزیک کلاسیک به شمار می‌آید. این بدنساز پر تلاش، که با قهرمانی در دسته ۹۰ کیلوگرم مسابقات NPC ملی در سال ۲۰۰۸ به جمع حرفه‌ای‌ها پیوست، زیبایی و تناسب حیرت انگیزی را در تمام عضلات بدن به نمایش می‌گذارد. **پیتر** در اینجا به تشریح برنامه‌ای می‌پردازد که در ساختن یکی از بهترین عضلات بدنش به او کمک کرده است.

- این برنامه شامل حرکات پرسی، قفسه ای، و پارالل می‌باشد، که هر یک به شکل نسبتاً متفاوتی به عضلات سینه فشار وارد می‌کنند.
- اگر نیازی به کم کردن وزنه وجود داشته باشد، **پیتر** هیچ ترسی از این کار ندارد. او اینطور توضیح می‌دهد: «هدف من در هر ست اینست که تعداد تکرار مشخصی را کامل کنم. برای مثال، اگر هدفم رسیدن به ۱۰ تکرار باشد و فقط بتوانم ۶ تکرار را اجرا کنم، بلافاصله وزنه را کمی سبک‌تر کرده و چهار تکرار دیگر را اجرا می‌نمایم.»

#۷

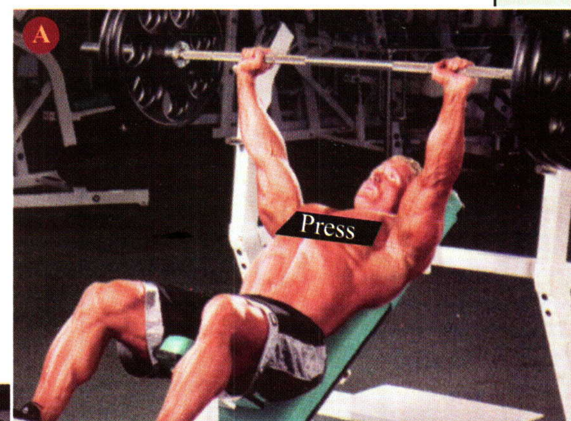
حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با دمبل	۲*	۱۵
قفسه بالاسینه با دمبل	۳**	۱۲-۸
پرس بالاسینه با هالتر	۴-۳	۱۲-۶
پرس سینه با دمبل	۳	۲۰-۸
پارالل سینه	۲	۱۲-۱۰
کراس اور***	۲	۱۲-۸

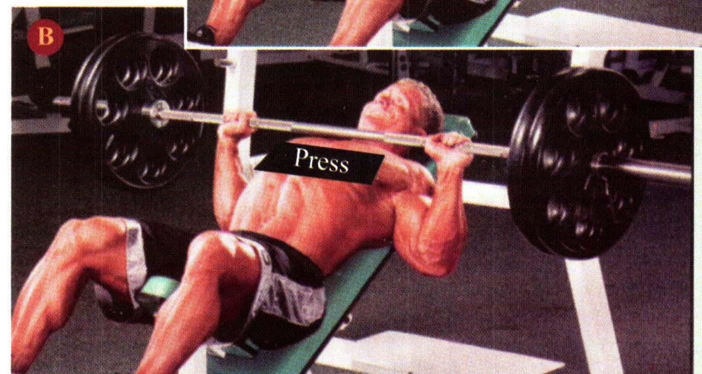
* ست‌های گرم کردنی با وزنه بسیار سبک و بدون رسیدن به ناتوانی. ** این حرکت را برای گرم کردن و همینطور پیش خسته کردن سینه اجرا می‌کند؛ برای مشاهده توضیحات آن به صفحه ۱۷ مراجعه کنید. *** پیتر گاهی به جای این حرکت از پول اور با دمبل استفاده می‌کند.

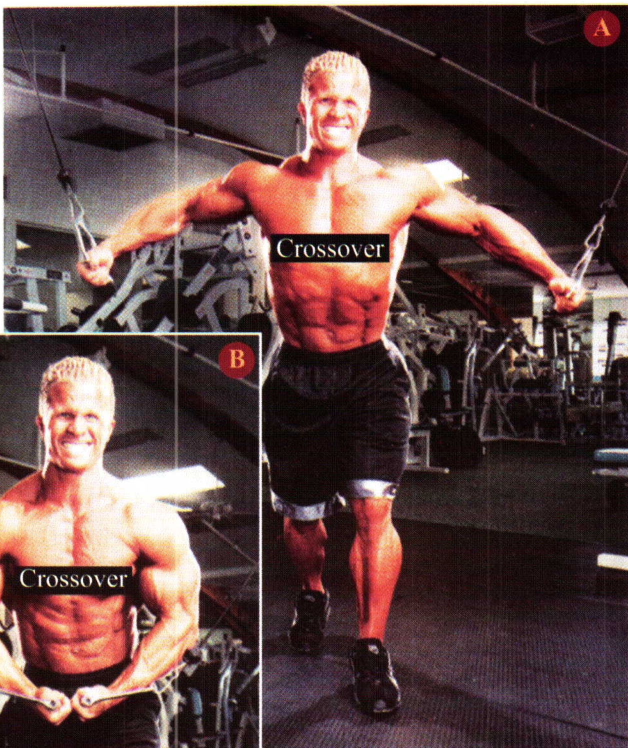
پرس بالا سینه با هالتر

شروع: این حرکت در صفحه ۱۶ نیز تشریح شده است. هالتر را با گیرش دست از رو و با فاصله بازتر از عرض شانه در دست بگیرید. وزنه را از روی پایه بلند کرده و مستقیم بالای صورت‌تان نگه دارید. بخش بالای پشت و همینطور باسن‌تان را محکم به میز بفشارید و پاها را نیز به منظور حفظ تعادل بر روی زمین یا سکوی جلوی میز قرار دهید.

حرکت: میله را به آرامی به سمت بخش فوقانی سینه پایین آورده و از کوبیدن آن بر روی سینه جداً خودداری نمایید. پس از یک توقف لحظه ای در بخش پایین، مسیر اجرای حرکت را به سرعت به سمت بالا معکوس نموده و وزنه را به شکل انفجاری تا کمی قبل از قفل شدن آرنج ها بالا ببرید.



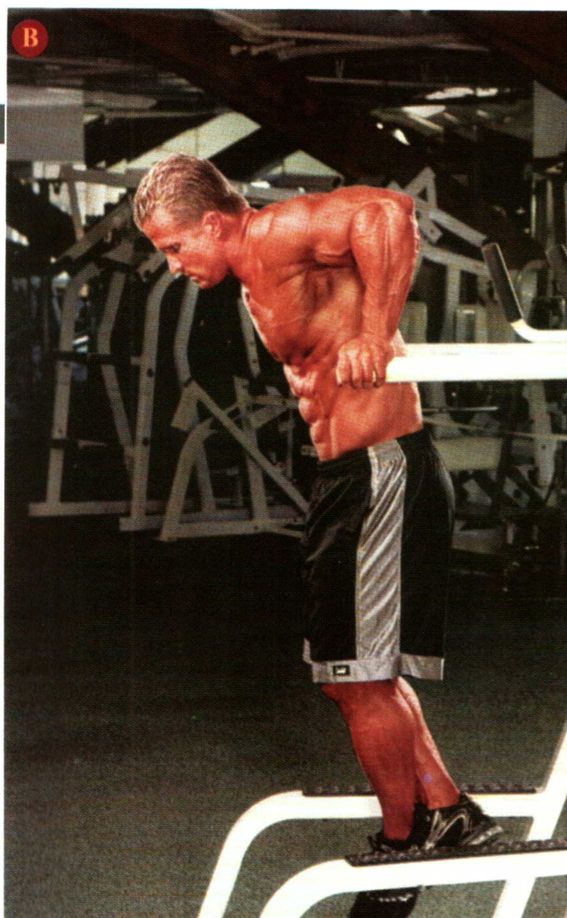




کراس اور

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۹ مراجعه کنید.

پارالل سینه



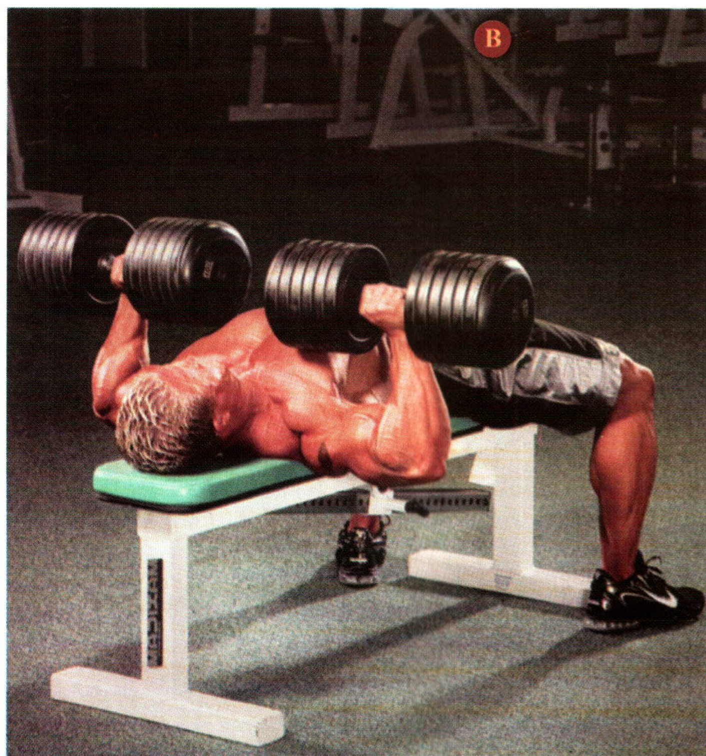


شروع: این حرکت در صفحه ۱۳ نیز تشریح شده است. با بازوهای صاف بر روی میله های پارالل سوار شده و کف دست‌ها را به سمت داخل بگیرید. سر را بالا نگه داشته و نگاهتان را به جلو بدوزید. زانوها را مقداری خم نموده، پاها را از پشت بالا بیاورید، و کمی به سمت جلو متمایل شوید.

حرکت: بدن‌تان را با خم کردن آرنج‌ها پایین ببرید تا در بخش انتهای حرکت کشش عمیقی در عضلات سینه‌تان ایجاد شود. هنگامی که بازوهایتان به زاویه ۹۰ درجه رسیدند، حرکت را متوقف کنید و به منظور کاهش فشار وارده به مفاصل شانه از پایین رفتن بیش از حد خودداری نمایید. وزن بدن‌تان را با قدرت به سمت بالا پرس کنید تا بازوهایتان به طور کامل صاف شوند (آرنج‌ها را قفل نکنید).

پرس سینه با دمبل

برای توضیحات کامل به صفحه ۲۲ مراجعه کنید.





سینه: برنامه‌های تخصصی

#۸ تأکید بر بالا سینه

حرکت	ست	تکرار
پرس بالاسینه با هالتر	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
قفسه بالاسینه سیم‌کش*	۳	۱۰،۱۰،۸
پرس سینه نشسته با دستگاه	۳	۱۰†
شنا سوئدی (پاها بالاتر از بدن)	۲	۱۵

* یک میز بالاسینه را در وسط دستگاه کراس‌اور (سیم‌کش دو طرفه) قرار دهید. †ست آخر را به‌صورت کم کردنی اجرا نمایید (برای آشنایی با این تکنیک به توضیحات برنامه شماره ۹ مراجعه کنید).

#۹ تأکید بر زیر سینه

حرکت	ست	تکرار
پرس زیرسینه با هالتر	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
قفسه زیرسینه سیم‌کش	۳	۱۰،۱۰،۸
پرس سینه با دمبل	۳	۱۰*
شنا روی توپ تمرین	۲	۱۵

* ست آخر را به صورت کم کردنی اجرا کنید.

#۱۰ افزایش قدرت پرس سینه

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با هالتر	۸	*
پرس سینه با دمبل	٤	۱۰،۸،۵،۵
قفسه بالاسینه/ زیرسینه سیم‌کش†	۲	۱۲

* ۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۵؛ وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید. † قفسه بالاسینه و قفسه زیرسینه را یک جلسه در میان با هم تعویض کنید.

#۱۱ برنامه شوک

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با دمبل روی توپ تمرین*	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
قفسه سینه با دمبل روی توپ تمرین*	۳	۱۲،۱۰،۱۰
پرس بالاسینه با دمبل	۳	۱۰،۸،۶
پارالل سینه	۲	تا ناتوانی

* درست مثل پرس و قفسه سینه معمولی، با این تفاوت که به‌جای میز بر روی یک توپ تمرین می‌خوابید.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۸) شما می‌توانید این برنامه کاملاً تخصصی بالاسینه را در کنار...

#۹) ...این برنامه زیرسینه به کار ببندید. اگر دو بار در هفته روی عضلات سینه کار می‌کنید، برنامه شماره ۸ را در جلسه اول و برنامه شماره ۹ را در جلسه دوم اجرا نمایید. یا اصلاً از این دو برنامه به شکل تناوبی استفاده کنید. همچنین، اگر با روش اجرای ست‌های کم کردنی (دراپ ست) آشنا نیستید، در اینجا به شما آموزش خواهیم داد: در ست آخر حرکت، پس از تکمیل تعداد تکرار مشخص شده (در این دو مورد، ۱۰)، بلافاصله مقداری از سنگینی وزنه بکاهید و حدود ۵ تکرار دیگر را انجام دهید.

#۱۰) اگر تمام فکر و ذکرتان معطوف به افزایش وزنه کاربردی در حرکت پرس سینه است، این برنامه بی‌تجمل کاملاً برایتان مؤثر خواهد بود.

#۱۱) برای مبارزه آماده‌اید؟ با استفاده از توپ تمرین می‌توانید در کنار توسعه عضلات سینه به تعادل و هماهنگی بهتری نیز دست پیدا کنید.

۱۲# دستگاه اسمیت

حرکت	ست	تکرار
پرس زیرسینه با دستگاه اسمیت	۴	۱۲,۱۰,۸,۸
پرس سینه با دستگاه اسمیت	۴	۱۰,۱۰,۸,۶
پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت	۴	۱۰,۱۰,۸,۶
شنا با دستگاه اسمیت (پا بالا) (ست ترکیبی با)	۲	۱۲-۱۵
شنا با دستگاه اسمیت (پا پایین)	۲	۱۲-۱۵

۱۳# تفکیک شدید

حرکت	ست	تکرار
پرس چند زاویه‌ای با دمبل	۳	* ۱۸
پرس سینه نشسته با دستگاه	۳	۱۲-۱۵
تری ست:† پک دک	۳	۱۲
پول اور با دمبل	۳	۱۲
شنا	۳	۱۵-۳۰

*در هر ست، شیب میز را ۳ بار تغیر دهید؛ ۶ تکرار را در هر یک از زوایای ۳۰، ۴۵، و ۶۰ درجه اجرا نمایید.† تری ست هم درست مثل ست ترکیبی برای یک عضله واحد بکار گرفته می‌شود، با این تفاوت که شامل اجرای پشت سر هم سه حرکت است.

۱۴# پیش خستگی

حرکت	ست	تکرار
قفسه بالاسینه با دمبل	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵
پرس بالاسینه با هالتر	۳	*۱۲، ۱۰، ۸
قفسه سینه نشسته با دستگاه (ست ترکیبی با)	۳	۱۲
پرس سینه نشسته با دستگاه	۳	*۱۲، ۱۰، ۸
پول اور با دمبل	۲	۸، ۱۲

*در این کتاب، طرح تکرار معکوس (صعودی) بدین معناست که شما باید ست اول را با وزنه‌ای سنگین اجرا نموده و در ست‌های بعدی به شکل هرمی معکوس از سنگینی وزنه بکاهید.

برنامه هایی برای تمام فصول

۱۲) اگر در جستجوی یک برنامه ساده و سریع هستید، از مزایای دستگاه اسمیت، که گزینه بسیار مناسبی برای انجام حرکات پرسی به شمار می‌رود، استفاده کنید. برای اجرای «شنا با دستگاه اسمیت (پا بالا)»، میله را در ارتفاع لگن تنظیم کنید. سپس، روی پاها را بر روی میله گذاشته و دست‌هایتان را روی زمین بگذارید. برای نسخه پا پایین حرکت، جای دست و پا را عوض کنید؛ میله را با هر دو دست در اختیار گرفته و با گذاشتن پاها بر روی زمین، در موقعیت شنا قرار بگیرید.

۱۳) این برنامه پر تکرار موجب بهبود سطح سختی عضلات تان خواهد شد.

۱۴) اگر دخالت زیاد پشت بازوهایتان اغلب موجب کاهش فشار وارده بر عضلات سینه می گردد، تکنیک پیش خستگی را امتحان کنید ـ یعنی تمرین سینه را با یک حرکت تفکیکی (بدون دخالت مستقیم پشت بازو) آغاز نموده و پس از آن به سراغ یک حرکت ترکیبی بروید.

سرشانه

برای دستیابی به سرشانه‌های سه بعدی لازم است تا دلتوئیدهایتان را از تمام زوایا مورد حمله قرار دهید. این عضله از سه بخش، یا سر، تشکیل شده است: سر جلویی (قدامی)، سر میانی، و سر پشتی (خلفی).

پرس‌های ایستاده و نشسته بر هر سه سر عضله دلتوئید فشار وارد می کنند، در حالی که انواع مختلف حرکت نشر برای اعمال فشار مجزا بر هر یک از این بخش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. خیلی ساده است - نشرهای از جلو به سر جلویی فشار می‌آورند، نشرهای از جانب به سر میانی حمله می کنند، و نشرهای خم سر پشتی را هدف قرار می‌دهند. پس اگر به دنبال ساختن سرشانه‌های عریض و قوی هستید، از برنامه‌ای پیروی کنید که تمام این اصول در آن رعایت شده باشد.

در این فصل، عناصر فوق به اشکال مختلفی در کنار هم قرار گرفته و برنامه‌های بسیار متنوعی را پدید آورده‌اند که همگی به یک اندازه در ساختن سرشانه‌های سه بعدی برایتان مؤثر خواهند بود.


Markus Ruhl
Dennis Wolf

سرشانه: برنامه مبتدی

اگر بدنسازی را تازه شروع کرده‌اید، به برنامه‌ای نیاز دارید که در عین کامل بودن، چندان شدید یا پر مقدار نباشد (این مؤلفه‌ها را باید برای برنامه‌های بعدی بگذارید، یعنی زمانی که عضلات‌تان برای تحمل آنها آماده شده‌اند). در این برنامه با پنج حرکت پایه‌ای آشنا خواهید شد. روش اجرای صحیح آنها را یاد بگیرید و در مورد مقدار وزنه‌های کاربردی نگران نباشید. به خصوص در مورد تمرین سرشانه، رعایت فرم صحیح برایتان بسیار مفیدتر از صرف جابه جایی وزنه‌های فوق سنگین خواهد بود. دیگر نکاتی که باید به خاطر داشته باشید:

- استفاده از نیروی حرکت آنی را می‌توان دشمن تمرین سرشانه دانست - وزنه‌ها را با کنترل کامل جابه‌جا کنید تا فشار تمرین به عضلات دیگر منتقل نشود.
- سه حرکت آخر را می‌توانید با هر ترتیبی اجرا کنید؛ حالت ایده‌آل این است که ترتیب اجرای این حرکات را به طور منظم تغییر دهید.

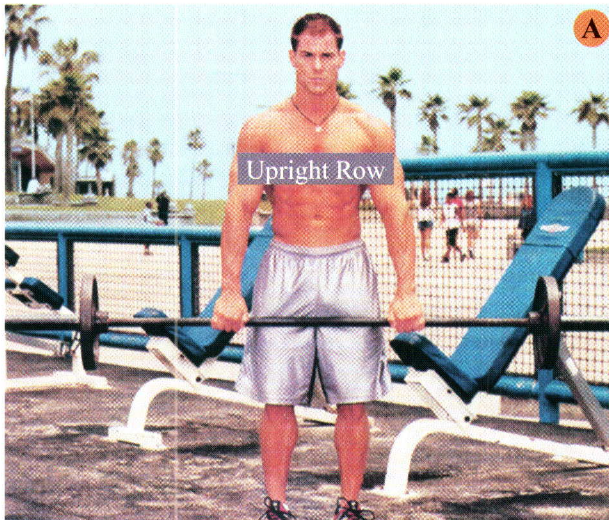
#۱۵

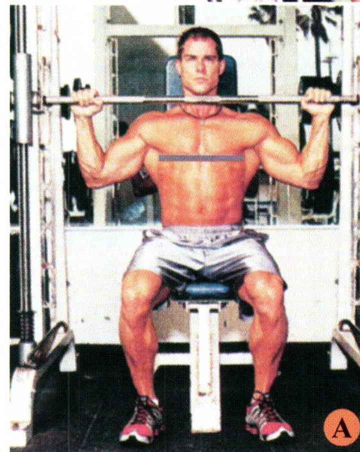
حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه با دستگاه اسمیت	۳	۱۰، ۱۲، ۱۵
کول هالتر ایستاده دست باز	۲	۱۲
نشر از جانب دمبل تک دست	۲	۱۰
شر از جلو دمبل تک دست	۲	۱۰
نشر خم دمبل تک دست	۲	۱۰

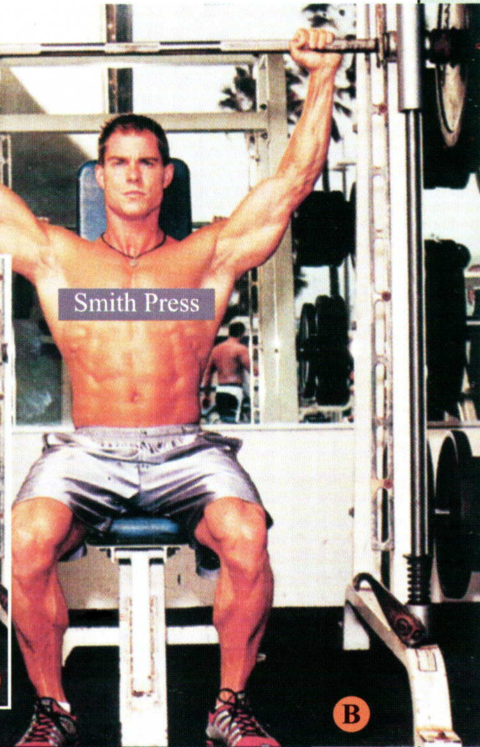
کول هالتر ایستاده دست باز

شروع: در حالت ایستاده، هالتری را با گیرش بازتر از عرض شانه و با دست‌های صاف در جلوی ران‌ها نگه دارید. زانوها را هم اندکی خم کنید.

حرکت: با تمرکز بر انقباض عضلات سرشانه، هالتر را نزدیک (مماس) به بدن بالا بیاورید تا بازوهایتان کمی از سطح موازی با زمین فراتر بروند. سپس، وزنه را با کنترل کامل (بدون رها کردن) پایین ببرید تا آرنج هایتان کاملاً صاف شوند.







پرس سرشانه با دستگاه اسمیت

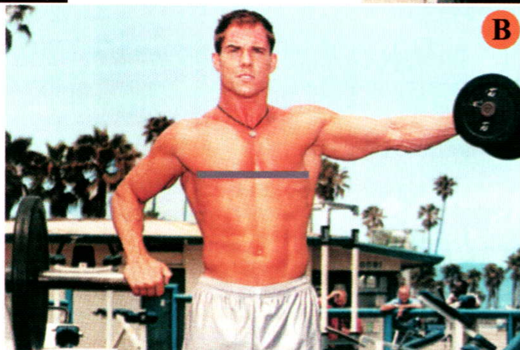
شروع: یک میز با تکیه‌گاه قابل تنظیم را در زاویه ۹۰ درجه تنظیم نموده و آن را طوری در وسط دستگاه اسمیت قرار دهید که میله درست از جلوی صورت‌تان پایین بیاید. میله را با گیرشی بازتر از عرض شانه در اختیار گرفته و قلاب‌های آن را از پایه‌های ایمنی دستگاه خارج کنید.

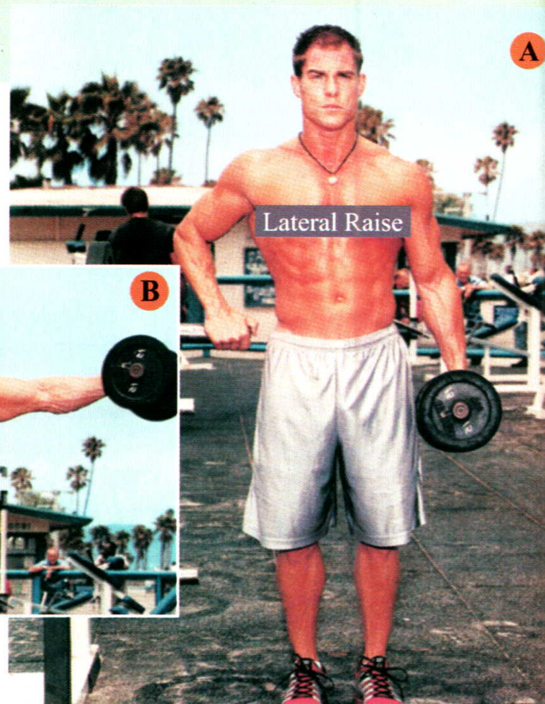
حرکت: میله را حدوداً تا سطح چانه پایین بیاورید و سپس، با انقباض عضلات سرشانه، با قدرت به سمت بالا پرس کنید. آرنج‌ها را در زمان اجرای تکرارها در زیر میله نگه دارید.

نشر از جانب دمبل تک دست

شروع: دمبلی را با دست چپ در اختیار گرفته و در کنار بدن نگه دارید. دست راست تان را نیز برای ثبات و تعادل بهتر به یک شیء محکم (مثل یک هالتر پر از وزنه یا یک دستگاه) بگیرید.

حرکت: زاویه آرنج را ثابت نگه داشته و وزنه را تا موازی شدن بازو با زمین بالا ببرید. سپس، به نقطه شروع بازگردید. تکرارهای دست چپ را کامل نموده و پس از آن به سراغ دست مخالف بروید.

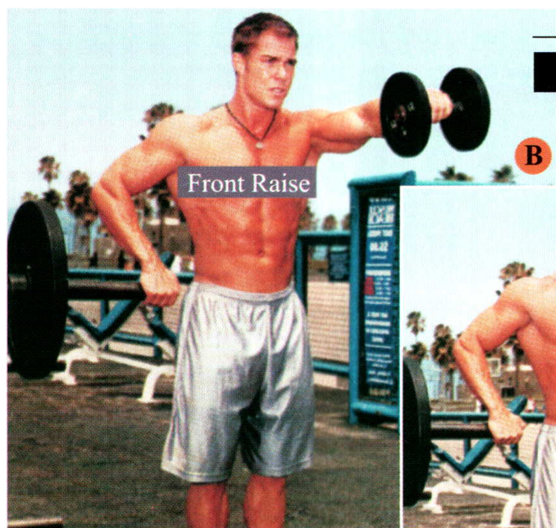


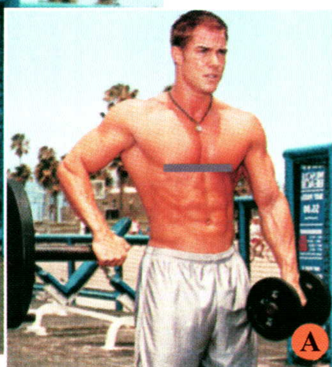


نشر از جلو دمبل تک دست

شروع: دمبلی را با دست چپ در اختیار گرفته و در جلوی ران پای همان سمت نگه دارید.

حرکت: دمبل را مستقیم از جلوی بدن بالا ببرید تا بازویتان با زمین موازی شود. به آرامی وزنه را به نقطه شروع بازگردانده و تکرارها را به همین نحو ادامه دهید. پس از اتمام تکرارها به سراغ دست دیگر بروید.

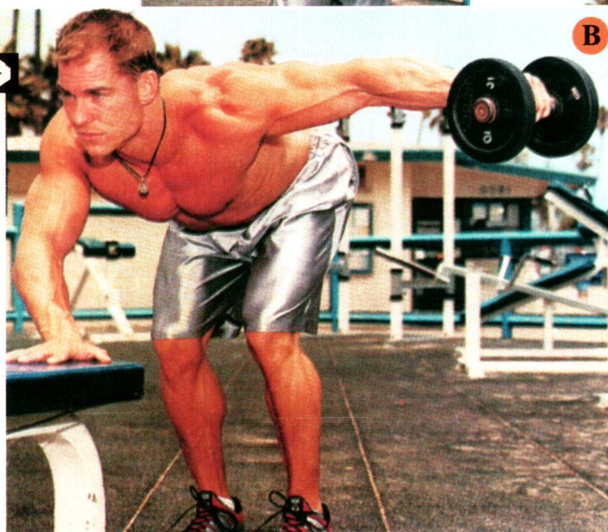


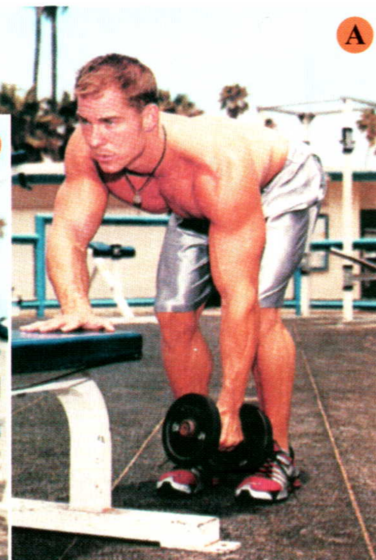


نشر خم دمبل تک دست

شروع: از کمر به جلو خم شوید، کف دست راست را برای حفظ تعادل بر روی یک میز مسطح قرار دهید، و دمبلی را با دست چپ (با بازوی صاف) در اختیار بگیرید.

حرکت: وزنه را مستقیم به سمت بیرون و کنار بدن بالا ببرید تا بازویتان با زمین موازی شود. تکرارهای این دست را کامل نموده و سپس دست‌تان را عوض کنید.





سرشانه: ۱۵ دقیقه‌ای

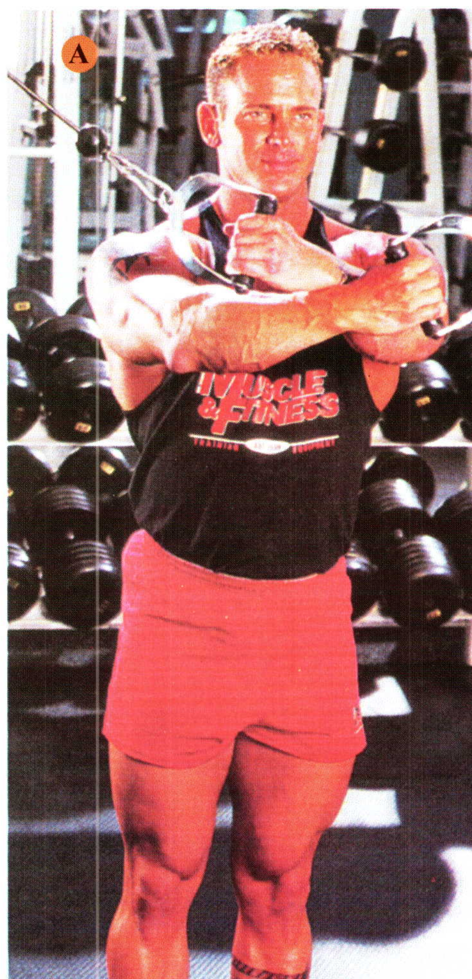
برای وارد کردن یک ضربه کاری به عضلات سرشانه، آن هم فقط در ۱۵ دقیقه، مستقیم به سراغ دستگاه سیم کش بروید. تمرین را با دلتوئید پشتی آغاز کنید، سپس به سراغ دلتوئید میانی بروید، و در نهایت هم سر جلویی دلتوئید را منفجر نمایید. این ترتیب اجرا عمداً انتخاب شده است، زیرا اکثر افراد از توسعه مناسبی در سر پشتی دلتوئید برخوردار نیستند، در حالی که سر جلویی (به دلیل فشار مضاعفی که در حرکات پرسی تمرین سینه متحمل می‌شود) معمولاً بهترین وضعیت را دارد.

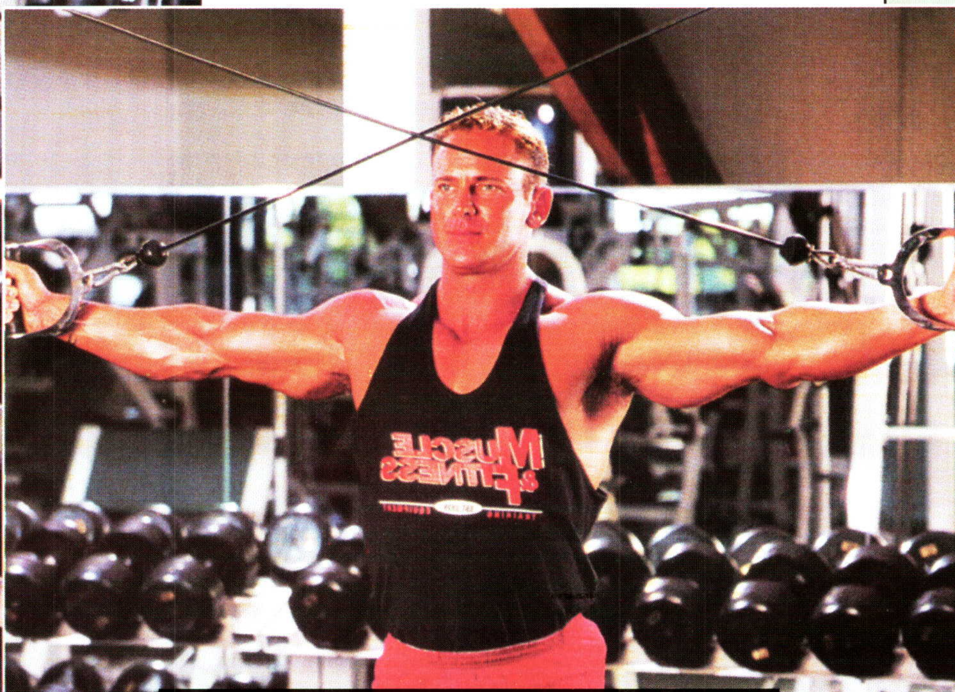
- این حرکات را در قالب یک دایره تمرینی اجرا نموده و در بین ست‌های آن‌ها اصلاً استراحت نکنید.
- این برنامه بر اساس سیستم هرمی معکوس طراحی شده است؛ پس از یک ست گرم کردنی، تمرین را با سنگین‌ترین وزنه ممکن آغاز نموده و در هر یک از ست‌های بعدی به میزان ۲۰-۱۰ درصد از سنگینی وزنه می‌کاهید.

#۱۶

حرکت	ست	تکرار
(به صورت دایره ای اجرا کنید) قفسه معکوس سیم کش ایستاده	٤	۱۵،۸،۱۰،۱۲
نشر از جانب سیم کش از پشت	٤	۱۵،۸،۱۰،۱۲
نشر از جلو سیم کش با طناب (یا)	٤	۱۵،۸،۱۰،۱۲
نشر از جلو سیم کش تک دست	٤	۱۵،۸،۱۰،۱۲

با استفاده از تمرین دایره ای، سه حرکت این برنامه را به صورت پشت سر هم و بدون استراحت اجرا نمایید؛ بین هر دایره هم ۶۰-۳۰ ثانیه استراحت کنید. پس از یک ست دایره ای گرم کردنی با وزنه سبک، کار را با وزنه ای سنگین آغاز نموده و در هر یک از ست های بعدی از سنگینی آن بکاهید.





قفسه معکوس سیم کش ایستاده

شروع: در وسط یک دستگاه کراس اور قرار بگیرید. دست‌ها را به صورت ضربدری در جلوی بدن و هم سطح شانه‌ها نگه دارید. در این وضعیت، دستگیره بالایی سمت چپ در دست راست شما، و دستگیره بالایی سمت راست در دست چپ شما خواهد بود.

حرکت: با نیروی انقباض دلتوئید پشتی، آرنج‌هایتان را تا جای ممکن به سمت بیرون و عقب بکشید و سپس، به نقطه شروع بازگردید.



نشر از جانب سیم کش از پشت

شروع: گرفتن دستگیره از پشت ـ در مقایسه با گیرش آن از جلو ـ موجب حذف امکان تقلب می‌شود. یک گام به جلو بردارید تا کابل دستگاه در حین اجرای حرکت با بدن‌تان برخورد نکند.

حرکت: در حالی که هم تنه و هم بازو را صاف نگه داشته‌اید، دستگیره را در یک مسیر کمانی از کنار بدن بالا بکشید تا دست‌تان با عضله سرشانه هم سطح شود. سپس، با کنترل به نقطه شروع بازگردید.

نشر از جلو سیم کش با طناب

شروع: طوری بایستید که پشت‌تان به ستون وزنه باشد و کابل دستگاه از وسط پاهایتان رد شود. دستگیره طنابی را با گیرش خنثی (کف دست ها رو به هم) در اختیار بگیرید.

حرکت: با یک حرکت آرام، طناب را مستقیم از جلوی بدن بالا بکشید و بازوهایتان را در تمام طول حرکت صاف نگه دارید.



نشر از جلو سیم کش تک دست (با دستگیره رکابی)

اگر عضله سرشانه یک سمت بدن‌تان از سمت دیگر قوی‌تر است، از این نسخه تک دست نشر از جلو استفاده کنید ـ این کار باعث اعمال فشار یکسان بر عضلات هر دو طرف شده و از فعالیت بیشتر طرف قوی‌تر (به منظور جبران ضعف طرف مخالف) جلوگیری خواهد نمود.





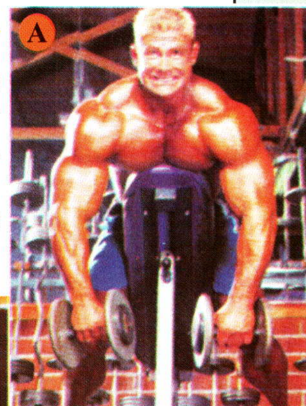
سرشانه: تمرین در خانه

سهولت و تأثیرگذاری تمرین با دمبل بر روی عضلات سرشانه موجب شده است تا این گروه عضلانی به گزینه بسیار مناسبی برای تمرین در خانه تبدیل شود. برنامه پیشنهادی در این بخش با استفاده از سه حرکت بسیار مؤثر تمرین با دمبل و یک حرکت پایه‌ای با هالتر طراحی شده است (اگر در باشگاه خانگی تان میله EZ داشته باشید، می‌توانید مثل این ورزشکار برای اجرای حرکت آخر از آن استفاده کنید).

- اجرای تحت کنترل حرکات، حرف اول را در این برنامه می‌زند. هردو بخش مثبت و منفی تکرارها را به آرامی انجام دهید و از حرکات پرتابی استفاده نکنید.
- تنبلی نکنید. برای اینکه تمرین‌تان در کمتر از ۱۵ دقیقه‌ای به پایان برسد، لازم است تا زمان استراحت بین ست‌ها را در حدود ۳۰ ثانیه نگه دارید.

نشر خم روی میز شیبدار

شروع: شیب میز را در یک زاویه نسبتاً کم تنظیم کنید. یک جفت دمبل را در اختیار گرفته و به شکل معکوس بر روی میز دراز بکشید تا سینه‌تان به تکیه‌گاه فشرده شود و پاهایتان در دو طرف صندلی قرار بگیرند. مچ دست‌ها را بچرخانید تا شست‌هایتان به سمت زمین متمایل شده و کف دست‌هایتان رو به عقب قرار بگیرند.



حرکت: با حفظ یک خمیدگی جزیی در آرنج‌ها، کتف‌ها را به هم فشرده و وزنه‌ها را از طرفین بدن بالا بکشید تا آرنج‌هایتان کمی از سطح پشت بالاتر بروند. در بخش بالای حرکت هم کف دست‌ها باید به سمت عقب باشند. دمبل‌ها را به نقطه شروع بازگردانده و بلافاصله تکرار بعدی را شروع کنید.



۱۷#

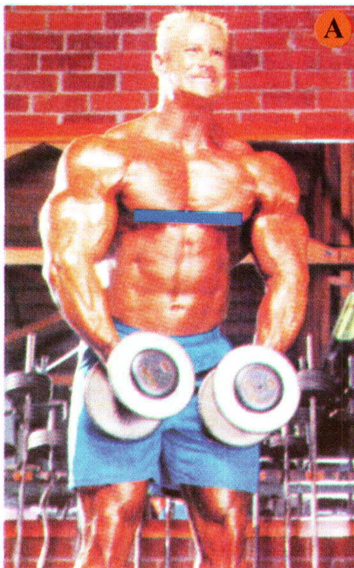
حرکت	ست	تکرار
نشر خم روی میز شیبدار	٤	۲۰-۱۵
نشر از جانب با دمبل	۳	۲۰-۱۵
پرس سرشانه با دمبل نشسته	۳*	۷-۶
کول هالتر ایستاده با میله EZ	۳	۲۰-۱۵

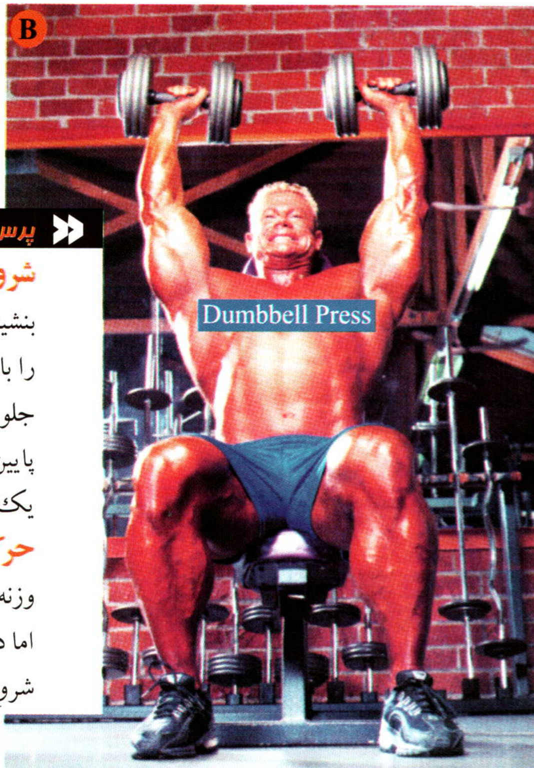
* به اضافه یک ست گرم کردنی ۱۰-۸ تکراری.

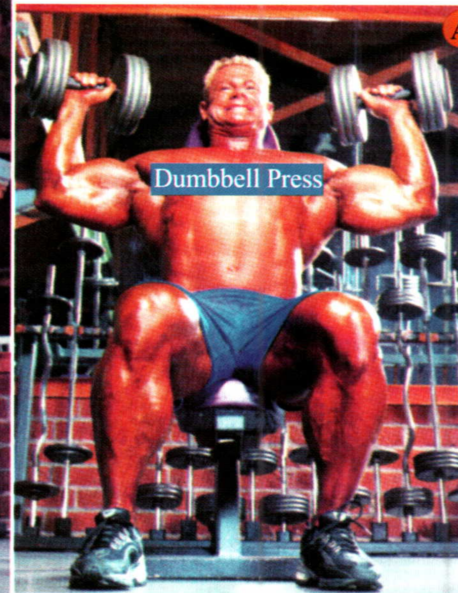
نشر از جانب با دمبل

شروع: پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و یک جفت دمبل را طوری در جلوی ران‌ها نگه دارید که کف دست‌هایتان رو به هم باشند.

حرکت: آرنج‌ها را اندکی خم نگه داشته و وزنه‌ها را از طرفین بدن بالا ببرید. در مسیر حرکت به سمت بالا، آرنج‌هایتان باید پیشرو باشند. هنگامی که آرنج‌ها به ارتفاع شانه رسیدند، لحظه‌ای مکث نموده و سپس به آرامی به موقعیت شروع بازگردید.







پرس سرشانه با دمبل نشسته

شروع: با قامتی صاف بر روی یک میز دارای تکیه‌گاه بنشینید و کف پاها را صاف روی زمین بگذارید. دمبلی را با هر دست در اختیار گرفته و کف دست‌ها را رو به جلو نگه دارید. در این وضعیت، آرنج‌ها درست اندکی پایین‌تر از سطح شانه قرار گرفته و مچ‌ها نیز با آرنج‌ها در یک خط واقع می شوند.

حرکت: شانه‌هایتان را متمایل به عقب نگه داشته و وزنه‌ها را در یک مسیر کمانی به بالای سر پرس کنید، اما در بخش فوقانی آنها را به هم نزنید. به آرامی به نقطه شروع بازگشته و تکرارها را ادامه دهید.





کول هالتر ایستاده با میله EZ

شروع: در حالت ایستاده، زانوهایتان را کمی خم کنید و یک میله EZ را با گیرش دست از رو، با فاصله عرض شانه، در جلوی ران‌ها نگه دارید. سینه را اندکی به سمت بیرون متمایل نموده و شانه‌ها را عقب بکشید.

حرکت: آرنج‌ها را خم نموده و میله را تا کمی بالاتر از ارتفاع شانه بالا بکشید (آرنج‌ها را در تمام مسیر حرکت بالاتر از میله نگه دارید).

در بخش فوقانی حرکت، وقتی میله در نزدیک‌ترین موقعیت نسبت به چانه قرار گرفت، کتف‌ها را به هم بفشارید. لحظه‌ای مکث نموده و سپس بازوها را صاف کنید تا وزنه به موقعیت شروع بازگردد.

سرشانه: برنامه گانتر

اگر ملاک داوری مسابقات بدنسازی صرفاً محبوبیت ورزشکاران بود، **گانتر** در هیچ مسابقه‌ای مغلوب نمی‌شد. لبخند خودمانی و رفتار بسیار خوب این غول ژرمن باعث شده است تا او طرفداران زیادی در سرتاسر جهان داشته باشد. برنامه‌ای که در اینجا مشاهده می‌کنید، همان برنامه ایست که او در دوران آماده سازی مسابقه **نمایش قدرت GNC** در سال ۲۰۰۲ مورد استفاده قرار داده است. حتماً می‌دانید که او در آن مسابقه **رونی کلمن** را شکست داد و قهرمان شد.

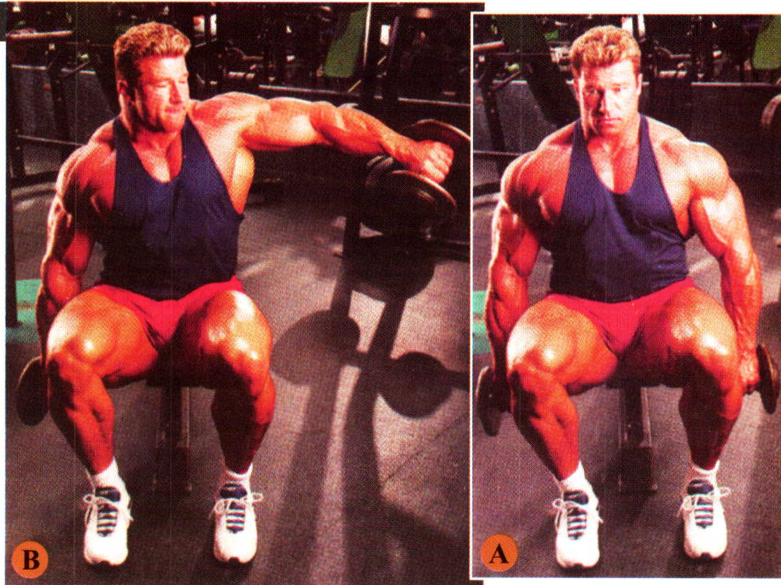
■ **گانتر** می‌گوید: «در گذشته خیلی سنگین‌تر تمرین می‌کردم، اما فرم اجرای حرکاتم اشتباه بود. در حال حاضر بیشتر روی حس کردن عضلات تمرکز می‌کنم. هروقت متوجه شوم که عادات بد گذشته به سراغم آمده‌اند، برای ست بعدی به مقدار ۵ تا ۱۰ کیلوگرم از سنگینی وزنه کم می‌کنم.»

#۱۸

حرکت	ست	تکرار
نشر از جانب دمبل نشسته تک دست	٤	۶، ۱۰- ۸، ۱۲، ۱۵
پرس سرشانه با دمبل نشسته	٤	۶، ۸، ۱۰- ۸، ۱۲
کول دمبل ایستاده	٤	۶- ۵، ۸، ۱۲، ۱۵
نشر خم روی میز شیبدار	٤	۱۲، -۱۰، ۱۵ ۱۲-۱۰، ۱۲-۱۰

گانتر در جلسه تمرین سرشانه اش از پرس با دستگاه اسمیت (با دامنه کامل و ناقص) هم استفاده می‌کند و آن را یا در اوایل برنامه (پس از نشر از جانب نشسته) یا به عنوان حرکت تمام کننده تمرین اجرا می‌نماید.

نشر از جانب دمبل نشسته تک دست



شروع: از زمانی که **گانتر** به جای پرس‌های سنگین از این حرکت برای شروع تمرین استفاده می‌کند، درد شانه‌هایش کاملاً به فراموشی سپرده شده‌اند. با قامتی صاف در انتهای یک میز مسطح بنشینید و یک جفت دمبل را در اختیار بگیرید. انگشت شست دست فعال‌تان را به پایین متمایل نموده و انگشت کوچک را بالا نگه دارید. (بر اساس برخی تحقیقات جدید، متمایل کردن نوک دمبل به سمت جلو در حین اجرای نشر از جانب موجب بروز **برخورد ساب آکرومیال** و آسیب احتمالی ساختارهای حساس مفصل شانه می‌گردد. پس، هر چند که **گانتر** از این تکنیک اجرا راضی به نظر می‌رسد، اما افراد دارای سابقه آسیب در ناحیه شانه بهتر است کف دست را به سمت زمین نگه دارند.)

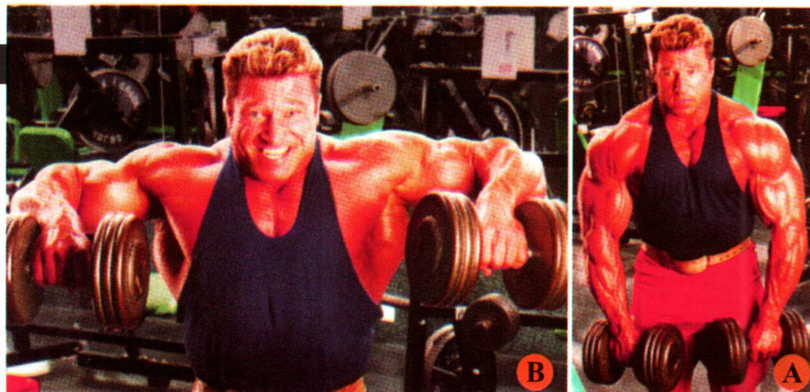
حرکت: آرنج را اندکی خم نگه داشته و وزنه را با قدرت بالا ببرید. هنگامی که آرنج تان کمی از سطح شانه بالاتر رفت، مسیر حرکت را معکوس نموده و وزنه را تحت کنترل پایین بیاورید. برای حفظ فشار مداوم بر روی عضله، حرکت را کمی قبل از پایین رفتن کامل بازو متوقف نموده و بلافاصله تکرار بعدی را شروع کنید. پس از تکمیل تکرارها با یک دست، تکرارهای دست مخالف را اجرا نمایید.

پرس سرشانه با دمبل نشسته



برای توضیحات کامل این حرکت به صفحه ۳۵ مراجعه کنید. به عنوان یک نکته اضافی، بهتر است برای رساندن دمبل‌ها به موقعیت شروع حرکت از یار تمرینی کمک بگیرید، خصوصاً برای ست‌های سنگین. در غیر این صورت، انتهای صاف دمبل‌ها را بر روی عضلات چهار سر قرار داده و هر بار با بالا آوردن یک زانو به سمت سینه، دمبل را به ارتفاع شانه برسانید.

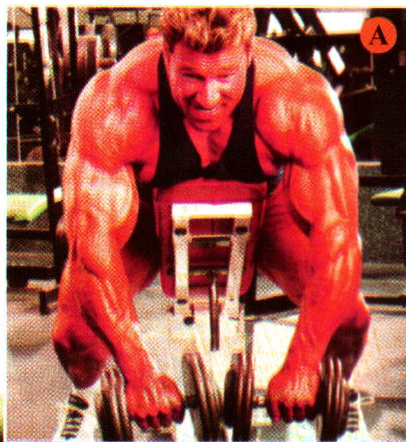
کول دمبل ایستاده



شروع: در حالت ایستاده، سینه‌ها را بیرون دهید و یک جفت دمبل را طوری در جلوی ران‌هایتان نگه دارید که کف دست‌ها به سمت بدن بوده و آرنج‌ها اندکی خم باشند.

حرکت: مچ‌ها را صاف نگه داشته، آرنج‌ها را به سمت بالا و طرفین بدن حرکت دهید و دمبل‌ها را بالا بکشید. هنگامی که آرنج‌هایتان به سطح شانه رسیده و صفحات داخلی دمبل‌ها مقابل گودی زیر بغل قرار گرفتند، حرکت را معکوس نموده و وزنه‌ها را تحت کنترل به نقطه شروع برگردانید.

نشر خم روی میز شیبدار



شروع: این حرکت در صفحه ۳۴ نیز تشریح شده است. **گانتر** روی یک میز شیبدار سوار می‌شود و سینه‌اش را روی تشک آن قرار می‌دهد. او می‌گوید: « بالاتنه را تقریباً موازی با زمین نگه دارید تا بالا آوردن دمبل‌ها از طرفین موجب اعمال فشار بر بخش پشتی دلتوئیدهایتان گردد.» در موقعیت شروع، بازوهای **گانتر** در زیر شانه‌هایش آویزان بوده و آرنج ها نیز اندکی خم هستند.

حرکت: **گانتر** حرکت را با آرنج هایش آغاز نموده و دمبل‌ها را در یک مسیر کمانی از طرفین بدن بالا می‌کشد تا تقریباً به سطح شانه برسند. او به اهمیت ثابت نگه داشتن زاویه آرنج‌ها در حین اجرای حرکت اشاره می‌کند و هشدار می‌دهد که شکستن آرنج‌ها و کشیدن دمبل‌ها به سمت عقب فقط موجب انتقال فشار به عضلات بالایی زیربغل گردیده و فشار چندانی را متوجه دلتوئیدهای پشتی نمی‌کند.



سرشانه: برنامه باب

اگر بخواهیم **باب چیکریلو** را تنها با یک لغت توصیف کنیم، آن لغت «سخت کوش» خواهد بود. پس از سیزده سال نبرد مداوم در رده آماتور به منظور کسب کارت حرفه‌ای، **باب** بالاخره در مسابقه قهرمانی NPC آمریکا در سال ۲۰۰۰ به این مهم دست پیدا کرد. او همین روحیه سخت کوشی را در باشگاه هم به خدمت می‌گیرد و تمرینات سخت و سنگینی را برای بهبود فیزیک خارق العاده‌اش اجرا می‌نماید.

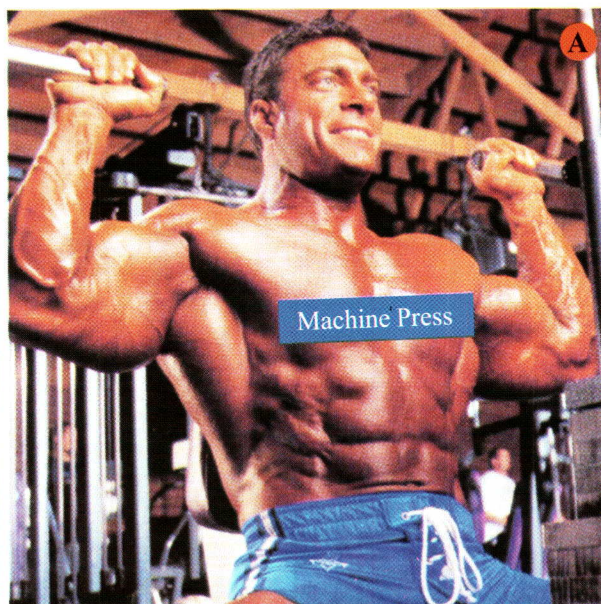
■ **چیکریلو** توصیه می‌کند: «در تمرینات سرشانه، چانه‌تان را به عنوان یک راهنما در نظر بگیرید. من تمام پرس‌های بالای سر را در سطح شانه شروع نموده و به پایان می‌برم، و حرکت کول هالتر ایستاده را هم درست تا زیر چانه ادامه می‌دهم».

■ همچنین، او یک روز تمرینی کامل را به عضلات سرشانه اختصاص داده و به منظور تمرکز کامل روی این گروه عضلانی از جفت کردن آن با سینه، پشت بازو، یا هر عضله دیگری خودداری می‌کند.

#۱۹

حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه با دستگاه	۳*	۱۵-۱۲
نشر از جانب با دمبل با آرنج خمیده	۳	۱۵-۱۲
نشر خم با دمبل**	۳	۱۵-۱۲
کول هالتر ایستاده با میله EZ	۳	۱۵-۱۲

* قبل از این ست‌های اصلی، باب ٤-۲ ست گرم کردنی ۲۰-۱۲ تکراری را نیز اجرا می‌کند.
** برای مشاهده تصویر این حرکت به صفحه ۱۳۵ مراجعه کنید، یا به صفحه ۴۳ رفته و توضیحات و تصاویر نسخه نشسته آن‌را مطالعه کنید.



پرس سرشانه با دستگاه

شروع: **باب** می‌گوید: «دوست دارم تمرین را با یک حرکت قدرتی مثل پرس بالای سر شروع کنم تا عضلاتم واقعاً به کار واداشته شده و پر از خون شوند. بر روی یک میز دارای تکیه‌گاه می‌نشینم و دستگیره‌های دستگاه را با فاصله بازتر از عرض شانه در دست می‌گیرم».

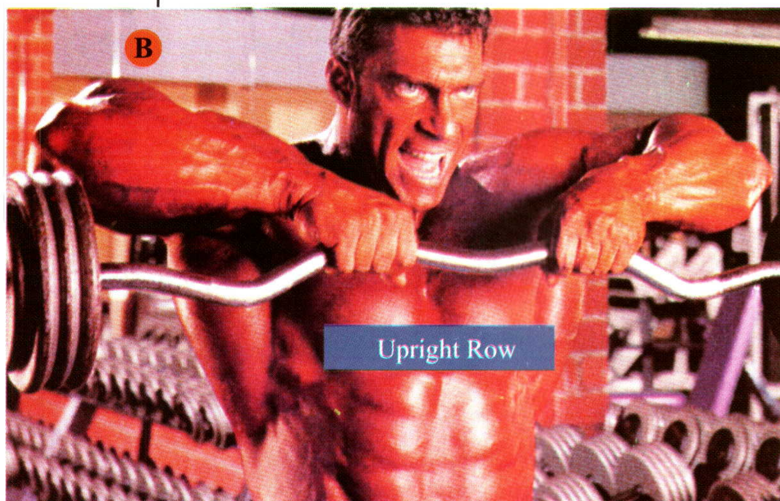
حرکت: « حرکت را از موقعیتی شروع می‌کنم که دستگیره‌ها دقیقاً با چانه‌ام در یک سطح باشند، و در تمام طول حرکت هم از چانه به عنوان راهنما استفاده می‌کنم. وزنه را با یک سرعت ثابت به سمت بالای سر پرس نموده و به هیچ وجه از سرعت خیلی زیاد یا انفجاری استفاده نمی‌کنم. بدون قفل کردن مفصل آرنج، دست‌ها را به طور کامل صاف نموده و سپس به آرامی به نقطه شروع بازمی‌گردم. در اینجا هم وزنه را فقط تا سطح چانه پایین می‌آورم».

کول هالتر ایستاده با میله EZ

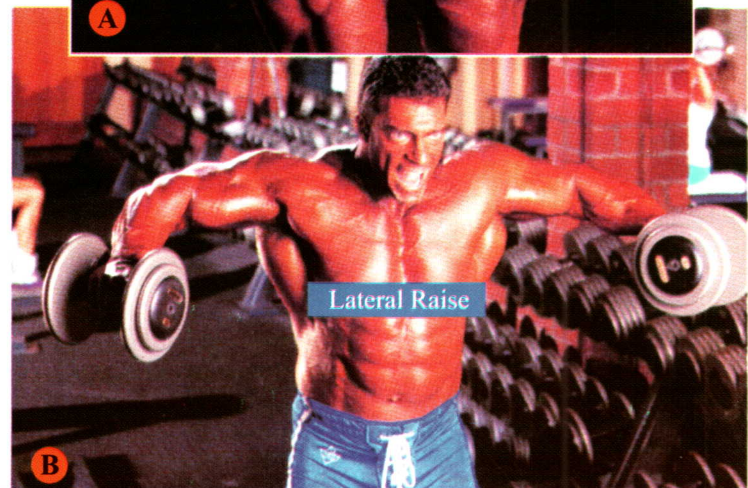
شروع: باب توضیح می‌دهد: «زانوها را اندکی خم نموده، میله را با شانه‌های پایین افتاده در دست می‌گیرم، و نگاهم را به جلو حفظ می‌کنم.»

حرکت: «حرکت را با آرنج‌هایم آغاز می‌کنم و میله را مستقیم (و نزدیک به بدن) بالا می‌کشم تا مچ‌هایم به زیر چانه برسند. قبل از اینکه میله را به آرامی به نقطه شروع بازگردانم، لحظه‌ای در بخش بالای حرکت مکث نموده و عضلاتم را به سختی منقبض می‌کنم.»









نشر از جانب با دمبل با آرنج خمیده

شروع: «دمبل‌ها را در طرفین ران‌ها نگه‌داشته و کف دست‌ها را به سمت بدن حفظ می‌کنم. تقلب کردن تقریباً غیر ممکن است، زیرا این موقعیت موجب تمرکز کامل فشار بر سر میانی دلتوئید شده و امکان کمک گرفتن از عضلات پشت و کول را از بین می‌برد.»

حرکت: دمبل‌ها را به‌آرامی به‌سمت بالا و بیرون حرکت دهید و حواستان باشد که آرنج‌هایتان در تمام دامنه حرکت بالاتر از وزنه‌ها باشند. لحظه‌ای در بخش بالای حرکت توقف نموده و سپس به‌آرامی به نقطه شروع بازگردید.

سرشانه: برنامه جانی

#۲۰

جانی جکسون، بدنساز حرفه‌ای اهل تگزاس، در واقع یک پاورلیفتر کهنه کار است که بالاخره در سال ۲۰۰۶ به آرزوی بر حق خود رسید و اولین قهرمانی دوران بدنسازی حرفه‌ای‌اش را با پیروزی در رقابت حرفه‌ای مونترال به‌دست آورد. عضلات او دقیقاً همان‌قدر که به نظر می‌رسند، قوی هستند. برخی از تجربیات ارزشمند او در زمینه تمرینات سرشانه را در ادامه خواهید خواند.

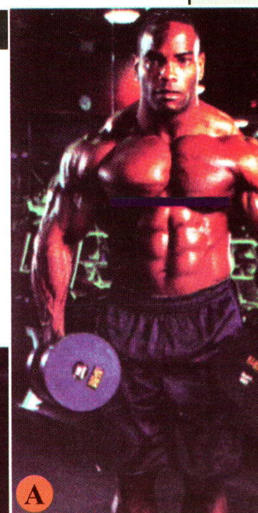
■ **جانی** هشدار می‌دهد: «قبل از شروع هر برنامه‌ای مهم است که بدن‌تان را به خوبی گرم کنید، اما این مسأله در روز تمرین سرشانه اهمیت صد چندانی پیدا می‌کند، زیرا که احتمال بروز آسیب در مفاصل شانه بسیار بیشتر است. گرم کردن عمومی را به مدت ۱۰-۵ دقیقه ادامه داده و سپس به اجرای چند ست سبک از حرکت نشر از جانب بپردازید.»

■ او همچنین پیشنهاد می‌کند که تمرینات سرشانه و سینه را در روزهای جداگانه‌ای اجرا کنید. او می‌گوید: «هنگامی که روی عضلات سینه تمرین می‌کنید، سرشانه‌هایتان هم تقریباً یک جلسه تمرینی را تجربه می‌کنند.»

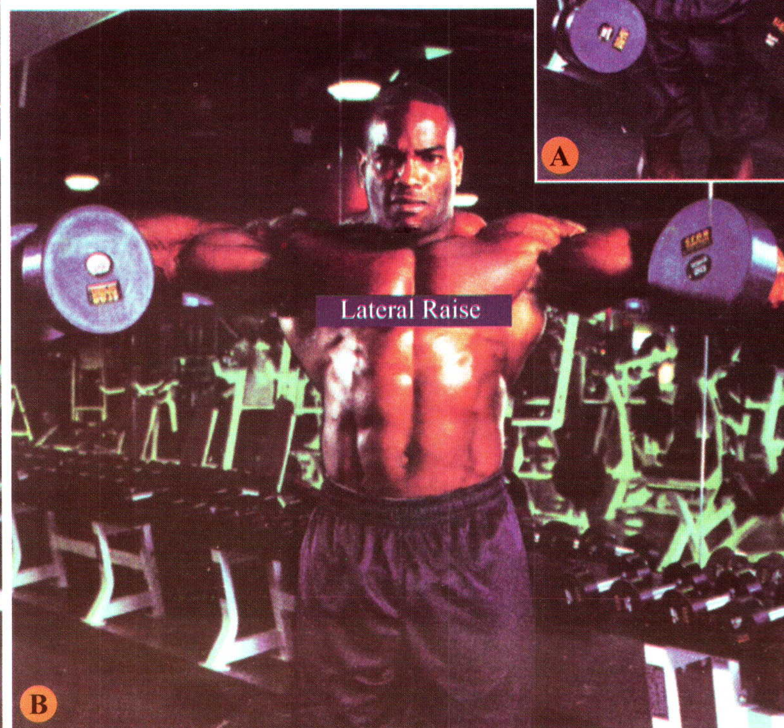
حرکت	ست	تکرار
نشر از جانب با دمبل	۳*	۱۲-۱۰
پرس سرشانه با دمبل نشسته	٤	۱۲
نشر از جلو دمبل تناوبی	۳	۱۲-۱۰
نشر خم روی میز شیبدار	۳	۱۵

* قبل از این ست های اصلی، جانی دو ست گرم کردنی ۲۰-۱۵ تکراری را نیز با وزنه ای سبک تر اجرا می‌کند.

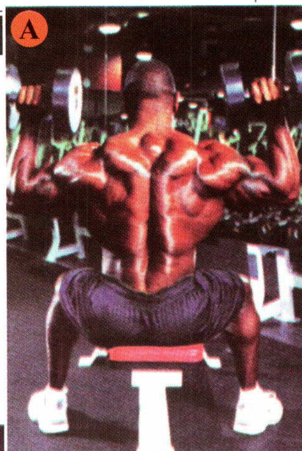
نشر از جانب با دمبل



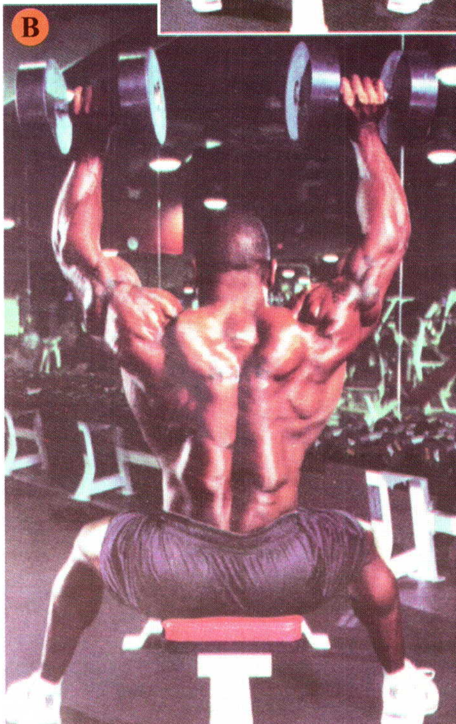
برای توضیحات کامل این حرکت به صفحه ۳۴ مراجعه کنید. کنترل، رمز موفقیت در اجرای این حرکت است. دمبل‌ها را فقط با استفاده از نیروی انقباض عضلات دلتوئید تا سطح شانه بالا بکشید و هرگز از نیروی حرکت آنی ناشی از تاب دادن بالاتنه یا خم کردن زانو استفاده نکنید.



پرس سرشانه با دمبل نشسته



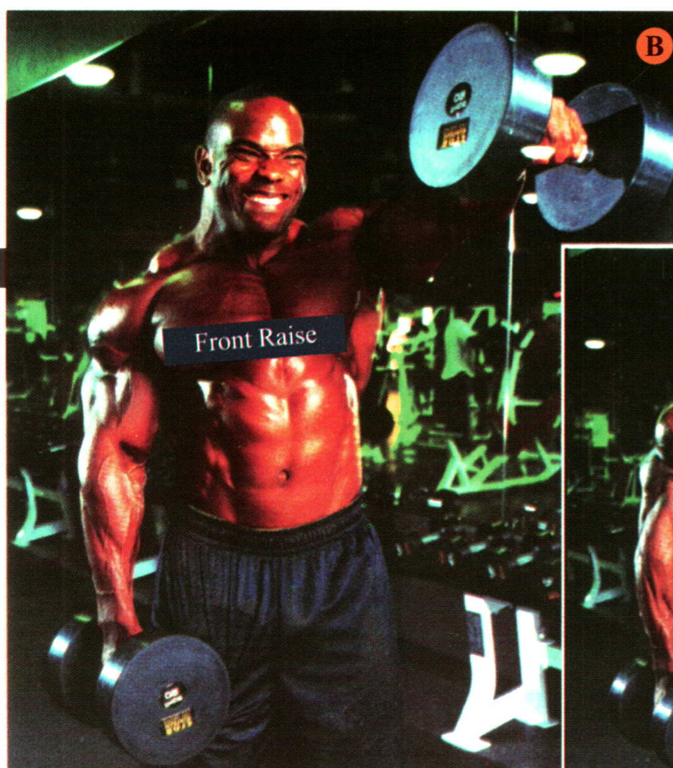
برای توضیحات کامل این حرکت به صفحه ۳۵ مراجعه کنید. در اینجا، **جانی** بر خلاف روال معمول از میزهای دارای تکیه‌گاه کوتاه استفاده نکرده و حرکت را روی یک میز مسطح بدون تکیه‌گاه اجرا می کند. اگر دقت کنید، او پاهایش را با فاصله زیاد از هم روی زمین قرار داده است تا تعادل خود را به خوبی حفظ کند. حفظ راستای قامت و ثبات ستون فقرات در حین اجرای این نسخه از حرکت نیازمند اینست که عضلات میان تنه‌تان را در تمام طول حرکت منقبض نگه دارید.

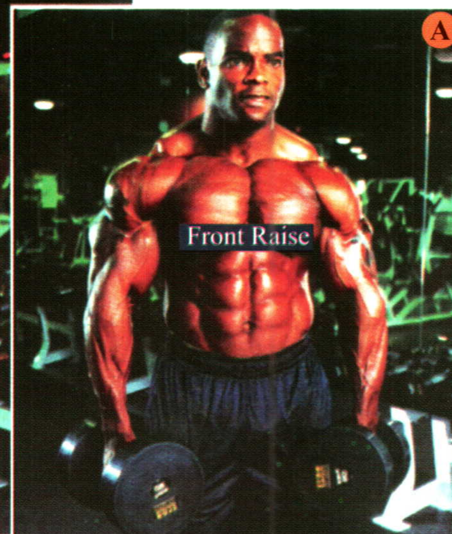


نشر از جلو دمبل تناوبی

شروع: صاف بایستید و یک جفت دمبل را با بازوهای کشیده در طرفین یا جلوی ران‌ها نگه دارید.

حرکت: بازویتان را صاف نگه داشته و یکی از دمبل‌ها را از جلوی بدن تا سطح شانه بالا بیاورید. لحظه‌ای در بخش فوقانی مکث نموده و سپس به آرامی به موقعیت شروع بازگردید. این حرکت را با دست مخالف هم اجرا کنید تا جمعاً یک تکرار تکمیل شود.

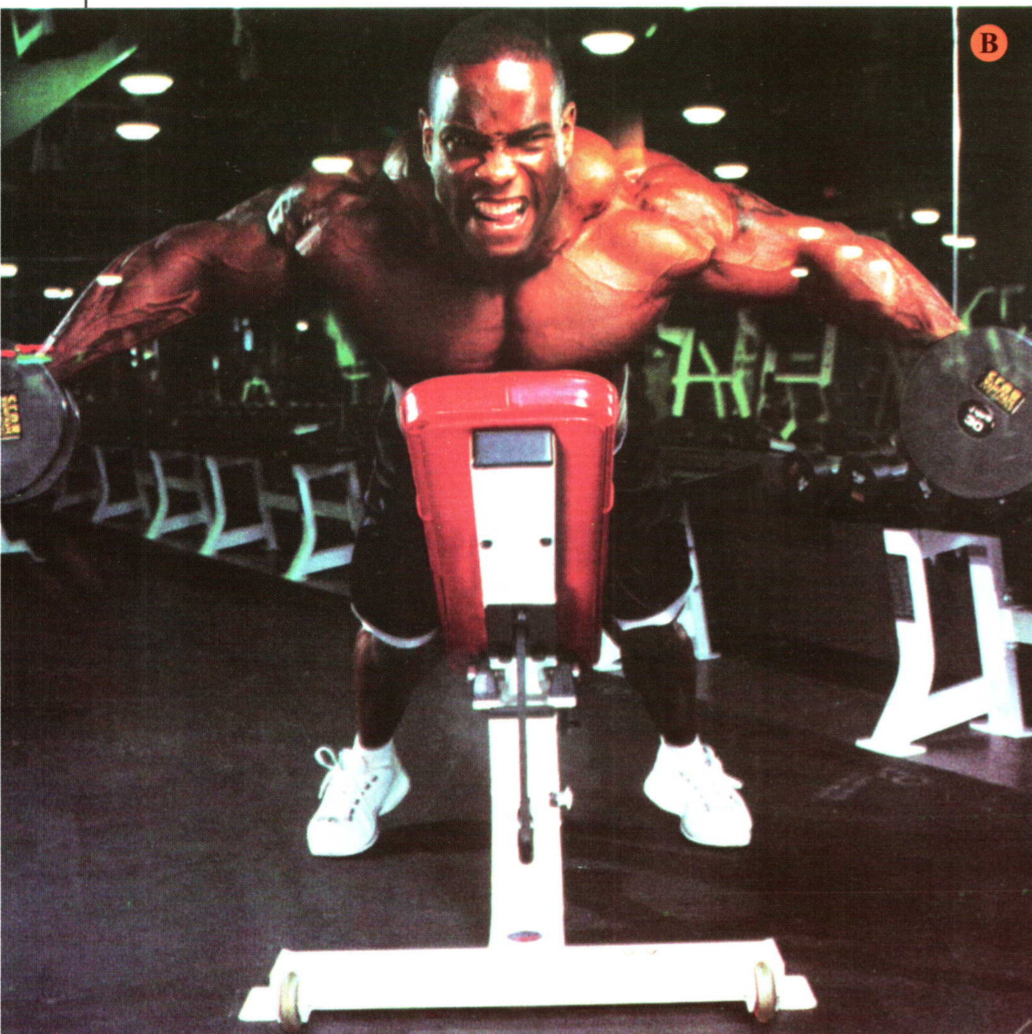


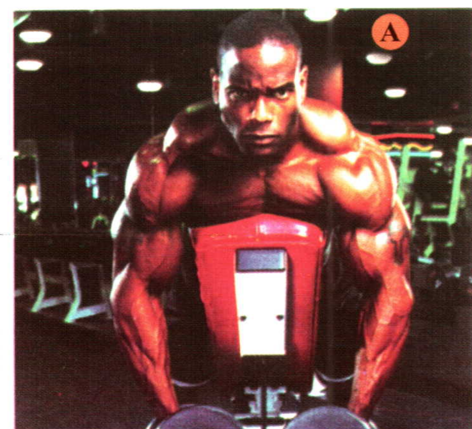


نشر خم روی میز شیبدار

شروع: این حرکت در صفحه ۳۴ نیز نشان داده شده است، اما در اینجا شما از گیرش متفاوتی استفاده خواهید کرد. یک جفت دمبل را در دست گرفته و به شکم بر روی میز دراز بکشید، طوری که بالاسینه و بخش جلویی دلتوئیدهایتان بالاتر از لبه میز قرار بگیرند. بازوها را مستقیم به سمت پایین آویزان کنید، آرنج‌ها را کمی خم نمایید، و کف دست ها را رو به هم نگه دارید.

حرکت: دمبل‌ها را تا جای ممکن از طرفین بدن بالا کشیده و دلتوئیدهای پشتی و بخش میانی پشت‌تان را قبل از بازگشت به نقطه شروع به سختی منقبض کنید.





سرشانه: برنامه دارم

دارم چارلز از سال ۱۹۹۲ تاکنون در رقابت‌های رده حرفه‌ای حاضر بوده و عناوین قهرمانی متعددی را در مسابقات مختلف IFBB به نام خود ثبت کرده است، که از آن جمله می‌توان به دو قهرمانی در مسابقه حرفه ای تورنتو و همینطور قهرمانی در رقابت حرفه‌ای آتلانتیک سیتی سال ۲۰۰۶ اشاره کرد. در ادامه شاهد خواهید بود که او چطور دلتوئیدهایش را برای دستیابی به رشد حداکثر شکنجه می‌دهد.

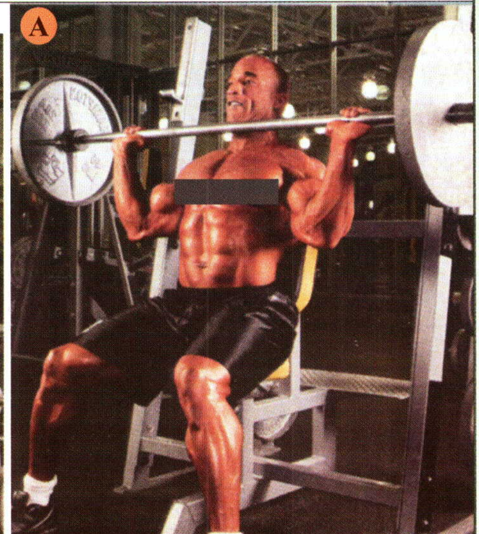
■ **دارم** توضیح می‌دهد: «برنامه‌تان را با حرکات پرسی آغاز کنید، چون اینگونه حرکات حجم بیشتری از عضلات‌تان را درگیر نموده و به شما اجازه می‌دهند تا وزنه های سنگین‌تری را برای تحریک مضاعف عضلات به خدمت بگیرید.»

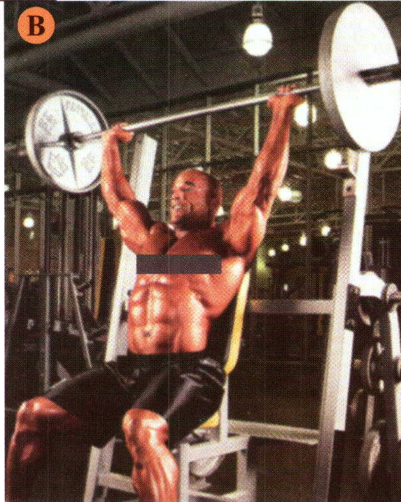
■ او می‌گوید: «معمولاً ۹۰-۶۰ ثانیه بین ست‌ها استراحت می‌کنم، اما طول زمان استراحت بیشتر از اینکه به ساعت بستگی داشته باشد، به آن عضله خاص بستگی دارد. من فقط به اندازه‌ای استراحت می‌کنم که بتوانم ست بعدی را با بهترین فرم ممکن اجرا نمایم و عضله را در تکرار هدف به ناتوانی برسانم.»

۲۱#

حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه با هالتر از جلو نشسته	۳	۱۰،۸،۶
نشر از جلو دمبل تناوبی تا بالای سر	۳	۱۰،۸،۶
نشر از جانب با دمبل	۳	۱۰،۸،۶
نشر خم نشسته	۳	۱۰،۸،۶

پرس سرشانه با هالتر از جلو نشسته

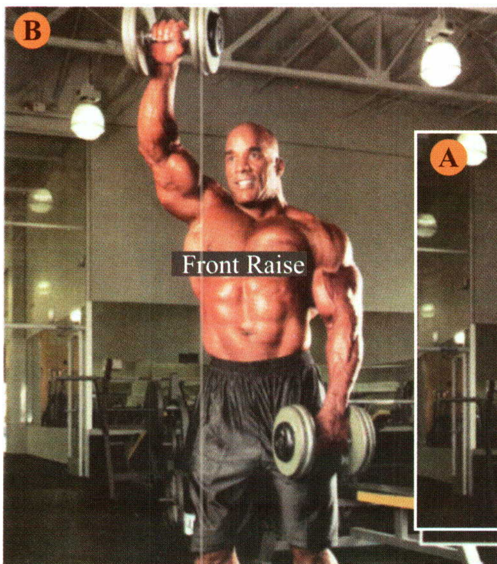


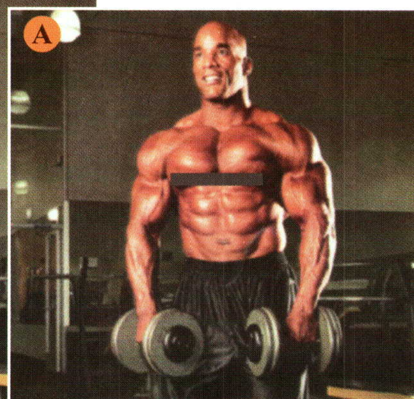


شروع: محکم به پشتی میز تکیه بزنید، و پاها را با فاصله زیاد از هم بر روی زمین قرار دهید تا تعادل تان به خوبی حفظ شود. سرتان را به‌سمت جلو نگه داشته و در طول اجرای ست هرگز آن را به طرفین نچرخانده و یا جلو و عقب نبرید. هالتر را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها را چند سانتی‌متر بازتر از عرض شانه انتخاب کنید. در بخش پایین این حرکت، آرنج‌ها مستقیم به سمت پایین اشاره داشته و هالتر کمی پایین‌تر از سطح چانه قرار می گیرد.

حرکت: وزنه را با یک حرکت نرم و قوی و بدون هیچ تکان اضافه‌ای به بالای سر پرس کنید تا بازوهایتان تقریباً صاف شوند. هالتر را با کنترل کامل پایین آورده و اجازه ندهید که در بخش پایین با بالاسینه‌تان تماس پیدا کند؛ این کار باعث حذف امکان تلقب در بخش انتهای حرکت شده و استفاده از نیروی حرکت آنی برای شروع تکرار بعدی را نا ممکن می‌سازد.

نشر از جلو دمبل تناوبی تا بالای سر





شروع: صاف بایستید و یک جفت دمبل را با گیرش دست از رو در جلوی ران ها نگه دارید. آرنج‌ها را در تمام دامنه حرکت به مقدار بسیار کمی خم نگه داشته و خمیدگی اندکی را نیز (برای برخورداری از تعادل بهتر) در زانوهایتان ایجاد کنید.

حرکت: در یک حرکت قوی، یک دست را مستقیم از جلوی بدن بالا برده و تقریباً به بالای سر برسانید. وزنه را با کنترل پایین آورده و همین حرکت را با دست مخالف هم اجرا نمایید. اجرای تناوبی تکرارها را به همین شکل ادامه دهید تا یک ست تکمیل شود.

نشر از جانب با دمبل

Lateral Raise

این حرکت در صفحه ۳۴ تشریح شده است. به علاوه، در صفحه ۴۰ هم شاهد اجرای آن توسط **جانی جکسون** بودید. می‌پرسید چرا؟ چون این یکی از بهترین حرکاتی است که می‌توانید برای سرشانه‌هایتان اجرا کنید. با اعمال فشار بر سر میانی عضله سه سر دلتوئید، نشر از جانب با دمبل به شما کمک خواهد کرد تا شکل V بالاتنه را بهبود بخشیده و پهنای شانه‌تان را افزایش دهید. سرشانه‌های عریض اگر با یک شکم عضلانی و کمر باریک همراه شوند، بدن شما را دقیقاً به فیزیک ایده‌آل بدنسازی تبدیل خواهند کرد.

نشر خم نشسته

شروع: در انتهای میز بنشینید، از کمر به جلو خم شوید، و پاها را نزدیک به هم و کمی جلوتر از میز بر روی زمین بگذارید. یک جفت دمبل را با گیرش خنثی درست در زیر پاها نگه داشته و آرنج‌هایتان را اندکی خم کنید.

حرکت: با حفظ خمیدگی آرنج‌ها و همینطور خمیدگی تنه به سمت جلو، وزنه‌ها را تا جای ممکن (در یک مسیر کمانی) از طرفین بدن بالا بکشید. برای لحظه‌ای در بخش فوقانی توقف نموده و سپس به‌آرامی به موقعیت شروع بازگردید.

سرشانه: برنامه‌های تخصصی

#۲۲ تاکید بر دلتوئید پشتی

حرکت	ست	تکرار
نشر خم با دمبل	٤	۱۲-۱۰
کول هالتر ایستاده با میله EZ	۳	۱۲-۱۰
پرس سرشانه با دستگاه اسمیت	۳	۱۰،۸،۶
نشر از جانب سیم کش تک دست (ست ترکیبی با)	۲	۱۰
نشر از جلـو سیم کش تک دست	۲	۱۰

#۲۳ تاکید بر دلتوئید میانی

حرکت	ست	تکرار
نشر از جانب دمبل نشسته (ست ترکیبی با)	۳	۱۵-۱۰
نشر از جانب دمبل ایستاده	۳	۱۰
پرس آرنولدی *	٤	۶، ۸، ۱۰، ۱۲
قفسه معکوس با دستگاه	۳-۲	۱۲-۱۰

*مثل حرکت پرس با دمبل عادی، با این تفاوت که کف دست‌ها را در موقع شروع حرکت به سمت بدن نگه می دارید؛ سپس، در حین پرس کردن دمبل‌ها، مچ‌ها را می‌چرخانید تا کف دست‌هایتان در بخش فوقانی به سمت جلو قرار بگیرند.

#۲۴ تاکید بر دلتوئید جلویی

حرکت	ست	تکرار
نشر از جلو با هالتر *	۳	۱۲،۱۰،۸
پرس سرشانه با دستگاه اسمیت **	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
کول سیم کش ایستاده (ست ترکیبی با)	۳	۱۲-۱۰
نشر از جانب با دمبل	۳	۱۲-۱۰

* مثل نشر از جلو با دمبل، با این تفاوت که هالتری را با هر دو دست در اختیار گرفته و به اجرای حرکت می‌پردازید. ** با گیرش برعکس (کف دست‌ها رو به بدن) اجرا کنید.

#۲۵ قدرت و توان

حرکت	ست	تکرار
کول دمبل ایستاده	۳	۱۵،۱۰،۸
پرس سرشانه با هالتر نشسته	۵	۱۰،۱۰،۸،۵،۳
پرس سرشانه با دمبل ایستاده	۳	۱۰،۸،۶
نشر از جانب مایل†	۲	۱۲-۱۰
قفسه معکوس سیم کش ایستاده	۲	۱۲-۱۰

† یک دست‌تان را محکم به شیء ثابتی بگیرید، بدن‌تان را به سمت مخالف متمایل کنید، و حرکت نشر از جانب با دمبل را با دست آزاد اجرا نمایید.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۲۲) از آنجا که هر یک از برنامه های شماره ۲۲، ۲۳، و ۲۴ برای تأکید بر یکی از سرهای دلتوئید تنظیم شده‌اند، شما می توانید از همه آنها به صورت چرخشی استفاده کنید.

#۲۳) در اینجا، تمرین روی سر میانی دلتوئید در ابتدای برنامه انجام می‌شود، یعنی همان زمانی که شاداب و پر انرژی هستید. دستگاه قفسه معکوس که در این برنامه از آن استفاده شده، در اکثر باشگاه‌ها وجود دارد؛ دستگیره ها را تنظیم نموده، به صورت بر عکس در داخل دستگاه می‌نشینید، بازوها را باز می‌کنید و حرکتی شبیه به قفسه معکوس را اجرا می‌نمایید. اگر به این دستگاه دسترسی ندارید، به جای آن از یکی از انواع حرکت نشر خم با دمبل استفاده کنید.

#۲۴) با اینکه سر جلویی دلتوئید معمولاً در تمام جلسات تمرین سرشانه یا سینه به میزان زیادی تحت فشار قرار می گیرد، اما بکارگیری این برنامه در کنار برنامه های ۲۲ و ۲۳ بسیار مؤثر خواهد بود.

#۲۵) اگر در حرکات پرسی خیلی ضعیف هستید، این فرصت در اختیار شماست تا مشکل‌تان را برطرف کنید. زمانی که وزنه‌های کاربردی‌تان افزایش پیدا کند، متوجه خواهید شد که رشد دلتوئیدهایتان هم بیشتر و آسان تر شده است — حتی پس از اینکه به سراغ برنامه دیگری بروید.

برنامه شوک

۲۶#

حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه با هالتر ایستاده	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پرس سرشانه با دمبل روی توپ تمرین * (ست ترکیبی با)	۳	۸،۱۰،۱۲
نشر از جانب با دمبل روی توپ تمرین *	۳	۸،۱۰،۱۲
نشر از جانب با دمبل†	۲	۸
نشر خم با دمبل†	۲	۸

* پرس با دمبل و نشر از جانب را در حالت نشسته بر روی توپ اجرا کنید. † در بخش بالای هر تکرار به مدت ۵ ثانیه مکث کنید.

تفکیک شدید

۲۷#

حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه با دمبل نشسته (ست ترکیبی با)	٤	۲۰-۱۵
کول هالتر ایستاده با میله EZ	٤	۲۰-۱۵
ست تناوبی : * نشر از جلو دمبل جفت دست	۳	۱۲
نشر از جانب با دمبل	۳	۱۲
قفسه معکوس با دستگاه	۲	۱۵

*یک تکرار از حرکت نشر از جلو را انجام دهید (هر دو دمبل را همزمان بالا بیاورید) ، و سپس به اجرای یک تکرار نشر از جانب بپردازید؛ این روند تناوبی را تا تکمیل تعداد تکرارهای مشخص شده ادامه دهید.

پیشرفته

۲۸#

حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه دمبل تک دست*	٤	۸، ۸، ۱۰، ۱۲
کول هالتر ایستاده با گیرش متغیر * *	۳	۸، ۱۰، ۱۲
نشر از جانب سیم کش از پشت	۳	۱۰
قفسه معکوس سیم کش ایستاده تک دست †	۳	۱۰

* مثل پرس با دمبل نشسته، با این تفاوت که هر بار فقط با یک دست به اجرای حرکت می‌پردازید. ** در نیمه اول ست، گیرش‌تان را کمی بازتر از عرض شانه انتخاب نمایید؛ برای نیمه دوم، فاصله بین دست‌ها را از عرض شانه کمتر کنید. † درست مثل نسخه معمولی این حرکت در صفحه ۳۲، با این تفاوت که هربار فقط با یک دست به اجرای حرکت می پردازید و دست آزادتان را برای حفظ تعادل به کمر زده یا به میله تکیه‌گاه دستگاه سیم‌کش می‌گیرید.

برنامه هایی برای تمام فصول

۲۶) این برنامه، با بهره‌گیری از تمرین روی توپ و انقباض‌های ایزومتریک (ایستا)، عضلات شما را از محدوده آسایش خارج نموده و مجدداً در مسیر رشد قرار می‌دهد.

۲۷) هرگاه دلتوئیدهایتان به اندازه کافی حجیم شدند، می‌توانید برای تراشیدن آنها دست به کار شوید.

۲۸) این برنامه مختص افرادی است که تمایل دارند شدت تمریناتشان را به سطح جدیدی ارتقاء دهند.

زیر بغل

عضلات زیربغل یک گروه عضلانی قدرتمند و پیچیده را تشکیل می‌دهند، اما این اصلاً بدین معنا نیست که تمرین روی آنها هم باید به همین اندازه پیچیده باشد. اگر زمان کافی را برای تمرین هفتگی زیربغل در نظر گرفته و حرکات پایه‌ای را نیز در برنامه‌تان بگنجانید، می‌توانید مطمئن باشید که پاداش خوبی در زمینه رشد حجم و قدرت عایدتان خواهد شد.

به طور کلی، اعمال فشار بر عضلات لاتسیموس دُرسی (که در طرفین پشت گسترده شده‌اند) و عضلات میانی و بالایی پشت نیازمند اجرای دو نوع حرکت می‌باشد: حرکات پارویی و حرکات کششی از بالای سر / بارفیکس‌ها.

انواع مختلفی از حرکات پارویی و کششی در برنامه‌های این فصل تشریح شده‌اند، که هر یک از آنها زاویه فشار و مسیر حرکتی ویژه‌ای را برای تحریک متفاوت عضلات پشت فراهم می‌کنند؛ چنین تنوعی می‌تواند تضمین کننده رشد همه جانبه در عضلات زیربغل باشد.



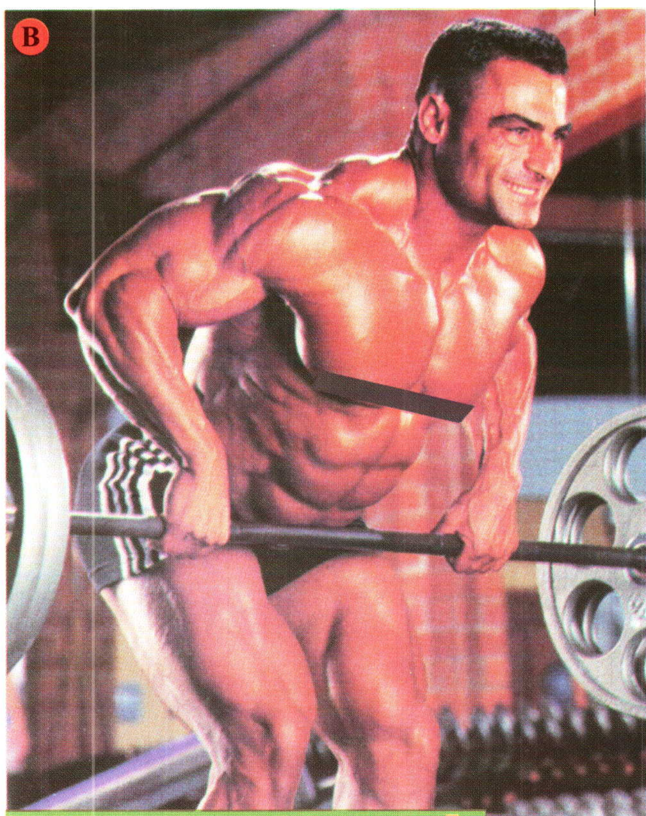
زیر بغل: برنامه مبتدی

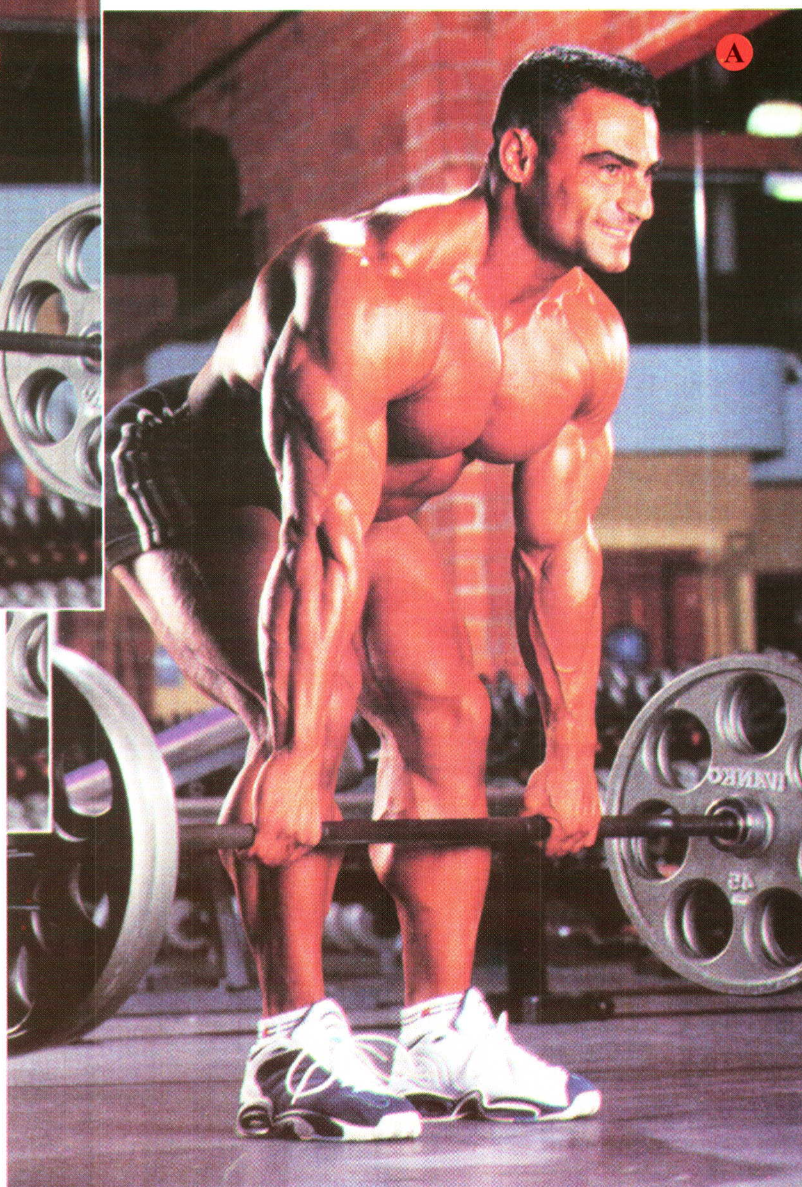
شما هرگز به عضلات زیربغل ضخیم و قدرتمند دست نخواهید یافت، مگر اینکه به سراغ حرکات پایه‌ای و شناخته شده رفته و زیربنای عضلانی خوبی را برای خودتان دست و پا کنید. این برنامه از چهار مورد از بهترین حرکات زیربغل تشکیل شده است. قبل از اینکه به سراغ برنامه پیشرفته‌تری بروید، حداقل به مدت سه ماه ـ یک بار در هفته ـ از این برنامه استفاده کنید.

- حرکت زیربغل هالتر خم را با یک وزنه سبک شروع نموده و در هر ست کمی به سنگینی آن بیفزایید.
- برای سه حرکت باقیمانده از وزنه‌ای استفاده کنید که اجازه انجام ۱۲ تکرار را به شما بدهد، و در عین حال آنقدر چالش برانگیز باشد که اگر بخواهید ست را ادامه بدهید، توانایی انجام بیش از ۲ یا نهایتاً ۳ تکرار را نداشته باشید.

#۲۹

حرکت	ست	تکرار
زیربغل هالتر خم	۳	۱۵،۱۲،۱۰
زیربغل قایقی دست باز	۲	۱۲
زیربغل دمبل تک خم	۲	۱۲
زیربغل سیم کش دست باز از جلو	۲	۱۲

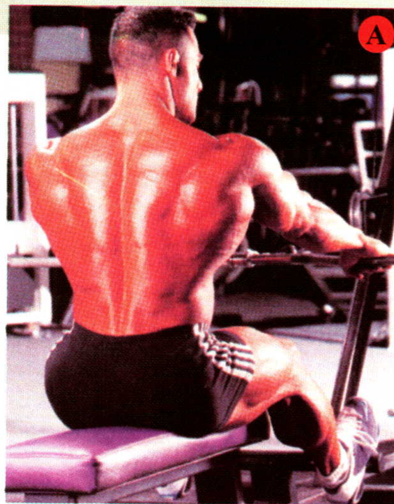




زیربغل هالتر خم

شروع: در حالی که از کمر به جلو خم شده‌اید، بالاتنه را اندکی بالاتر از سطح موازی با زمین حفظ نموده و سینه را بیرون دهید تا قوس طبیعی پشت‌تان حفظ شود. هالتری را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها را اندکی بیشتر از عرض شانه تنظیم نمایید.

حرکت: هالتر را با قدرت به سمت شکم بالا بکشید، عضلات لاتسیموس (پشتی بزرگ) و عضلات میانی زیربغل را به سختی منقبض نمایید، و سپس هالتر را به آرامی پایین ببرید تا بازوهایتان به‌طور کامل صاف شوند.



زیربغل قایقی دست باز

شروع: روی صندلی دستگاه بنشینید و یک میله صاف را با گیرش کف دست به سمت پایین، با فاصله عرض شانه، در دست بگیرید. زانوها را اندکی خم نموده و پشت‌تان را صاف نگه دارید.

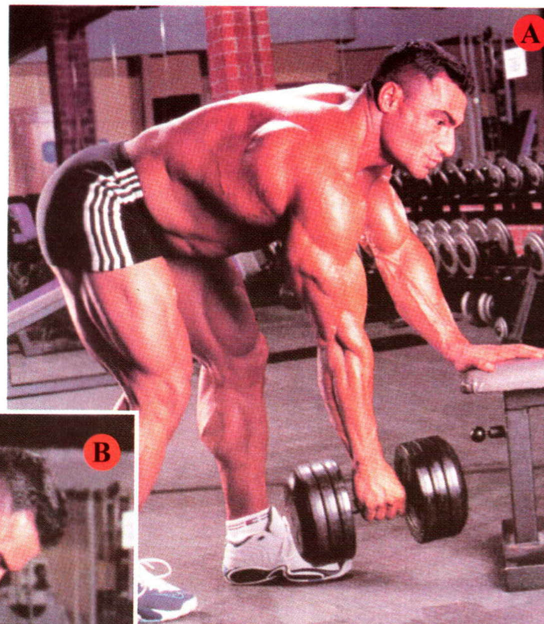
حرکت: میله را به طرف بخش بالایی شکم کشیده و عضلات زیربغل را منقبض نمایید. سپس، به آرامی به نقطه شروع بازگشته و ذره‌ای به سمت جلو متمایل شوید تا عضلات زیربغل تحت کشش قرار بگیرند؛ این حرکت به جلو نباید آنقدر زیاد باشد که موجب گرد(قوز) شدن کمرتان گردد.



زیربغل سیم کش دست باز از جلو

شروع: روی صندلی دستگاه نشسته و پاهایتان را زیر بالشتک های مخصوص آنها محکم کنید. میله را با فاصله زیاد بین دست‌ها در اختیار گرفته، عضلات سینه را بیرون و بالا نگه دارید، و اندکی به سمت عقب متمایل شوید.

حرکت: حرکت را با انقباض عضلات زیربغل آغاز نموده و میله را با یک حرکت نرم پایین بکشید تا تقریباً با بخش بالایی سینه تماس پیدا کند. برای لحظه‌ای در نقطه اوج انقباض مکث نموده و سپس میله را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید تا کشش خوبی در عضلات درگیر به وجود بیاید. در زمان اجرای تکرارها از حرکت اضافی به سمت جلو و عقب خودداری کنید ـ بالاتنه را در تمام طول حرکت تقریباً عمود نگه دارید.



زیربغل دمبل تک خم

شروع: با یک دست دمبلی را در اختیار گرفته و دست آزادتان را روی یک میز مسطح بگذارید. همینطور که از کمر به جلو خم شده اید، سینه را کمی متمایل به بیرون حفظ نموده و برای تعادل بهتر، یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید.

حرکت: تنه را در تمام طول حرکت ثابت نگه داشته و دمبل را آنقدر بالا بکشید که با بخش بیرونی سینه تماس پیدا کند؛ همزمان با بالا آوردن آرنج به طرف سقف باید شانه‌تان را هم به سمت عقب حرکت دهید. سپس، دمبل را مستقیم پایین ببرید تا به نقطه شروع برسد.

زیر بغل: تمرین در خانه

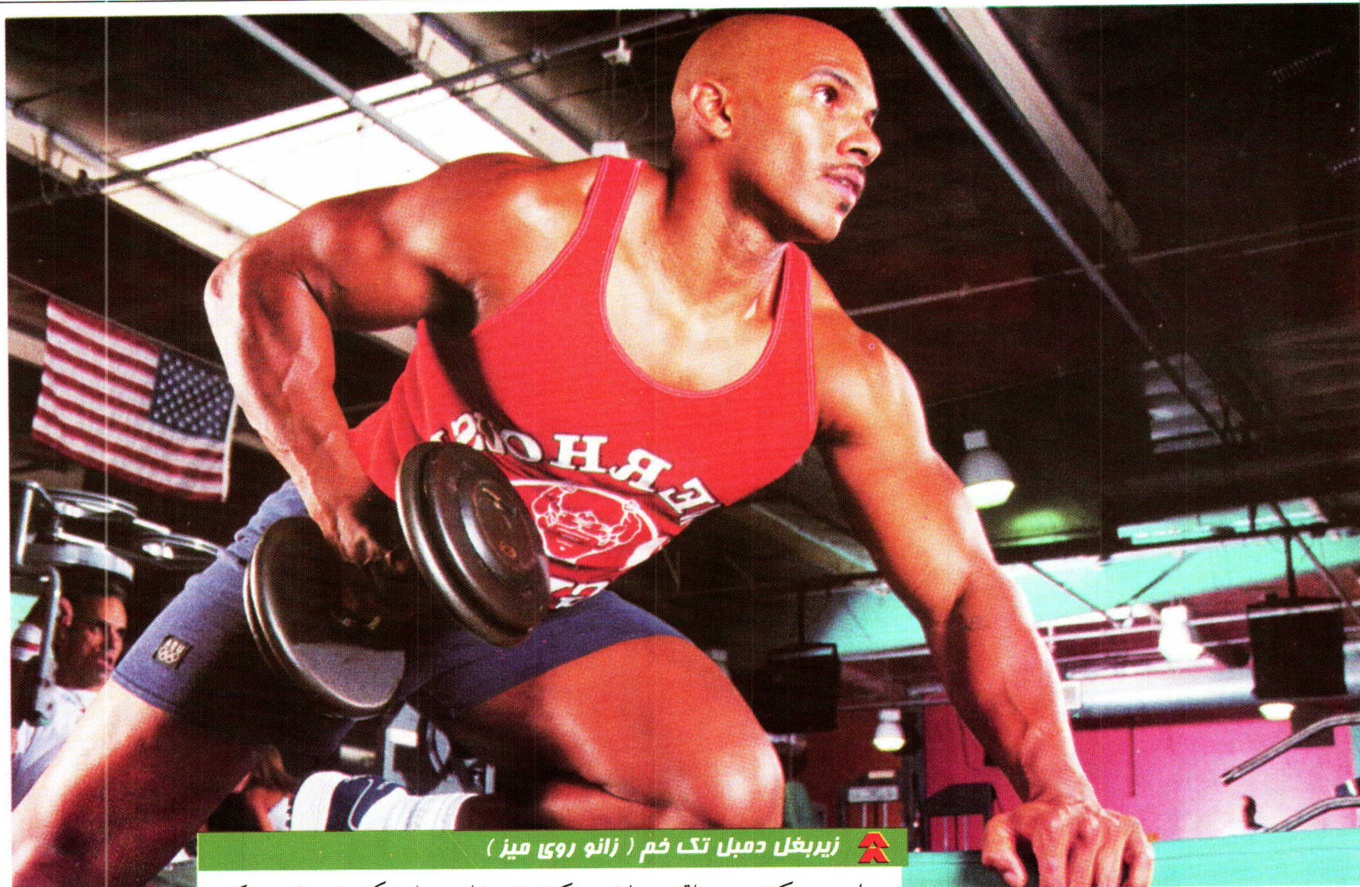
زیربغل های بزرگ با پارویی‌های بزرگ ساخته می شوند. این برنامه شامل سه نوع حرکت پارویی (Rowing) مختلف می باشد که موجب اعمال فشار بر بخش های میانی تا خارجی زیربغل شده و عمق و پهنای قابل توجهی را به این عضلات هدیه می کنند.

■ اگر در منزل‌تان میله بارفیکس ندارید، اما اکثر یا تمام جلسات تمرین را آنجا اجرا می‌کنید، باید هرچه زودتر نسبت به نصب یک میله بارفیکس اقدام نمایید. در میان حرکاتی که با وزن بدن اجرا می‌شوند، هیچ حرکت دیگری نمی‌تواند به اندازه بارفیکس ارزشمند و اثرگذار باشد. به علاوه، شما می‌توانید در جلسات تمرین بازو هم از فواید آن بهره‌مند شوید - حرکت بارفیکس با گیرش دست جمع برعکس (کف دست‌ها رو به عقب)، یک گزینه تمرینی عالی برای تحریک هر دو گروه عضلانی زیربغل و جلوبازو به شمار می‌رود.

#۳۰

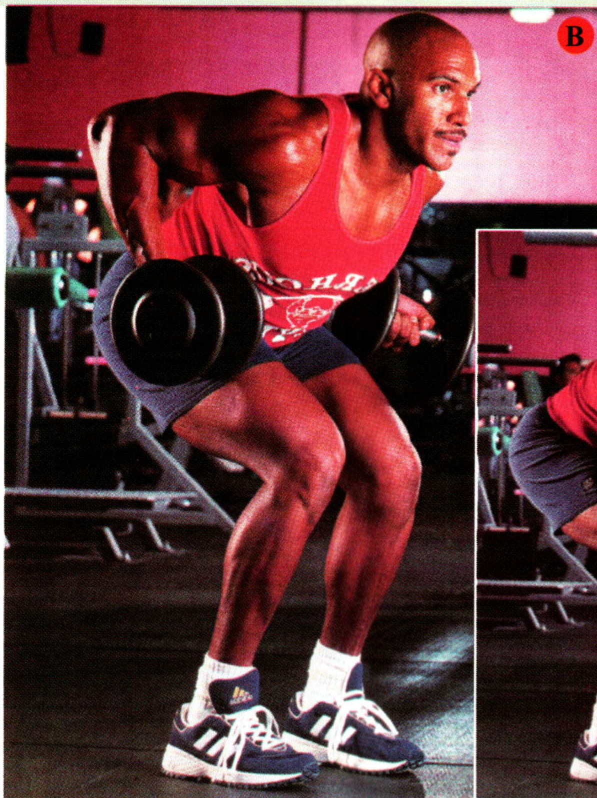
حرکت	ست	تکرار
بارفیکس*	۴-۳	۱۰
زیربغل دمبل تک خم†	۴-۳	۱۲-۱۰
زیربغل دمبل خم چرخشی	۴-۳	۱۲-۱۰
زیربغل هالتر خم دست برعکس	۳	۶، ۸، ۱۰

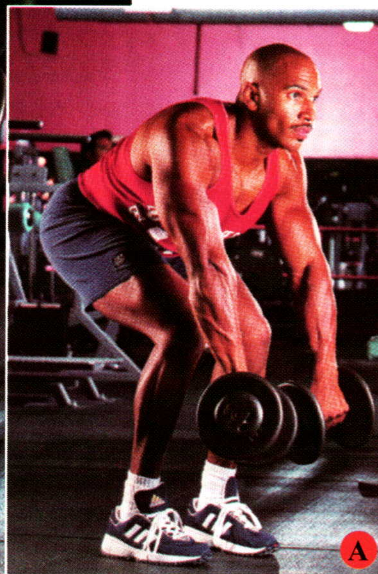
* اگر در منزل میله بارفیکس ندارید، از این حرکت صرف نظر نموده و یک راست به سراغ حرکت بعدی بروید. برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۵۴ مراجعه کنید. † نسخه زانو روی میز.



زیربغل دمبل تک خم (زانو روی میز)

این حرکت در واقع همان حرکت زیربغل دمبل تک خم است که در صفحه ۴۹ نشان داده شد؛ فقط به جای گذاشتن هر دو پا بر روی زمین باید زانوی سمت غیر فعال را روی یک میز مسطح قرار دهید. شما باید هر دو نسخه این حرکت را امتحان کنید تا بفهمید که اجرای کدامیک برایتان راحت‌تر است؛ هر دوی آنها به یک اندازه در تحریک عضله هدف مؤثر واقع می‌شوند.

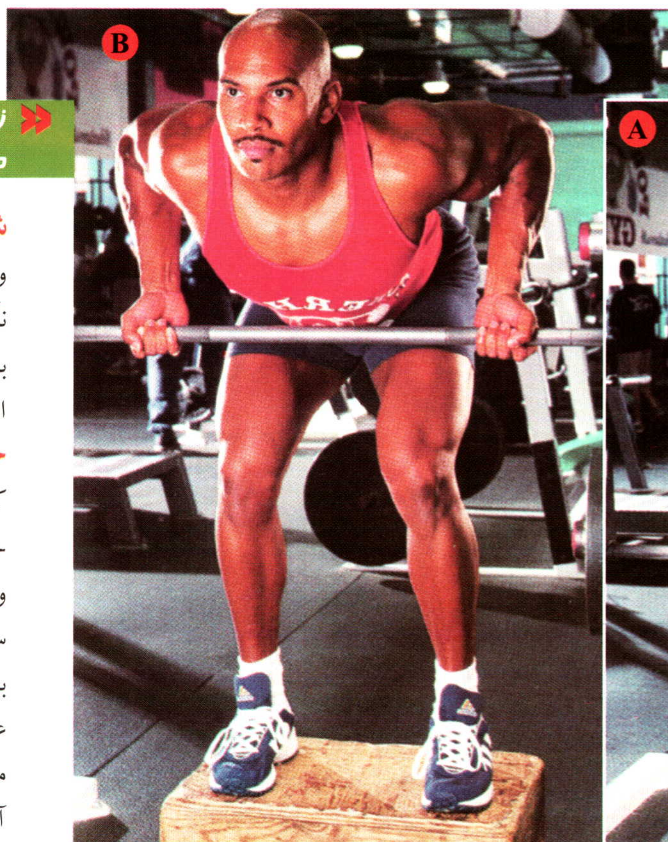


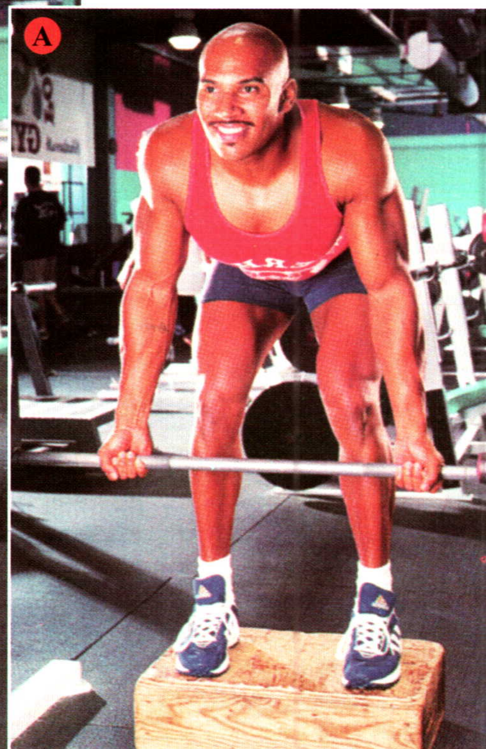


زیربغل دمبل خم چرخشی

شروع: یک جفت دمبل را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و بازوهایتان را صاف کنید. از کمر به جلو خم شده و زانوها را نیز خم کنید. در تمام طول حرکت، قوس پشت‌تان را ثابت نگه داشته و سینه را بیرون بدهید.

حرکت: دمبل‌ها را به سمت طرفین تنه بالا کشیده و همزمان کف دست‌ها را طوری بچرخانید که در بخش بالای حرکت به سمت جلو قرار بگیرند. آرنج‌هایتان هم در زمان خم شدن باید مستقیم به سمت سقف حرکت کنند. پس از رسیدن به بخش فوقانی، حرکت را معکوس نموده و دست‌ها را مجدداً چرخش دهید تا در بخش پایین حرکت به همان وضعیت کف دست به سمت عقب برگردند.





زیربغل هالتر خم دست برعکس

شروع: به سمت جلو خم شده و قوس طبیعی کمر را ثابت نگه دارید. هالتری را با گیرش برعکس و با فاصله عرض شانه (یا اندکی بازتر) در دست بگیرید.

حرکت: آرنج‌ها را مستقیم بالا کشیده و هالتر را به سمت شکم حرکت دهید. در حین بالا آوردن وزنه، شانه‌هایتان باید اندکی به سمت عقب بچرخند. لحظه‌ای در بخش فوقانی حرکت مکث نموده، عضلات زیربغل را به سختی منقبض کنید، و سپس هالتر را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید. هالتر به هیچ وجه نباید در بین تکرارها با زمین برخورد داشته باشد. هرچند که در این تصاویر، ورزشکار را در حال تمرین بر روی یک سکو مشاهده می‌کنید، اما این کار ضرورتی ندارد و به راحتی می‌توانید این حرکت را از روی زمین هم اجرا نمایید.

زیر بغل: برنامه مایک

هرچند که **مایک دراگنا** اهل هاوایی است، اما نگرش او به تمرین زیربغل اصلاً شبیه افرادی نیست که برای تفریح به ساحل می‌روند. این بدنساز حرفه‌ای IFBB تمام توانش را برای اجرای چهار حرکت این برنامه به خدمت می گیرد، تا ضخامت لازم را در عضلات زیربغل ایجاد نموده و به جزئیات خوبی در این گروه عضلانی دست پیدا کند.

■ **دراگنا** می‌گوید: «تمرکز، رمز پیروزی در تمرینات زیربغل است. همیشه در زمانی که وزنه را می‌کشید، بر انقباض عضلات زیربغل تمرکز نموده و اجازه ندهید که فشار حرکت به بازوهایتان منتقل شود.»

#۳۱

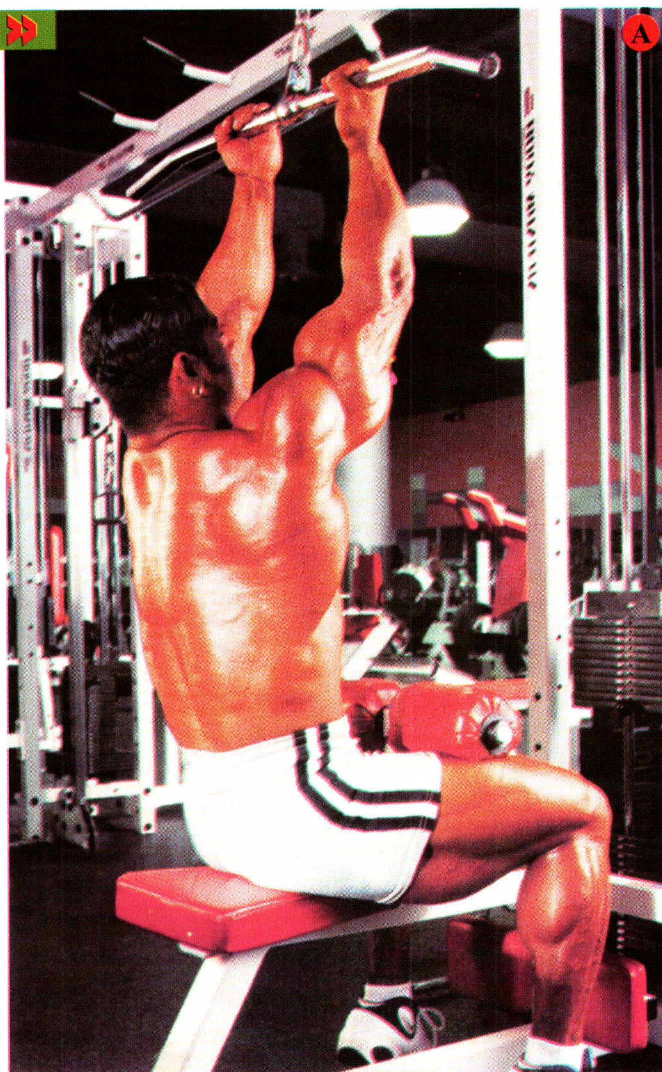
حرکت	ست	تکرار
زیربغل سیم کش دست برعکس	٤*	۱۵، ۱۲-۱۵، ۱۲-۱۵، ۸-۶، ۸-۶
زیربغل تی بار	۲	۸-۶
زیربغل قایقی	۲	۸-۶
زیربغل با دستگاه اِچ	۲**	۸-۶

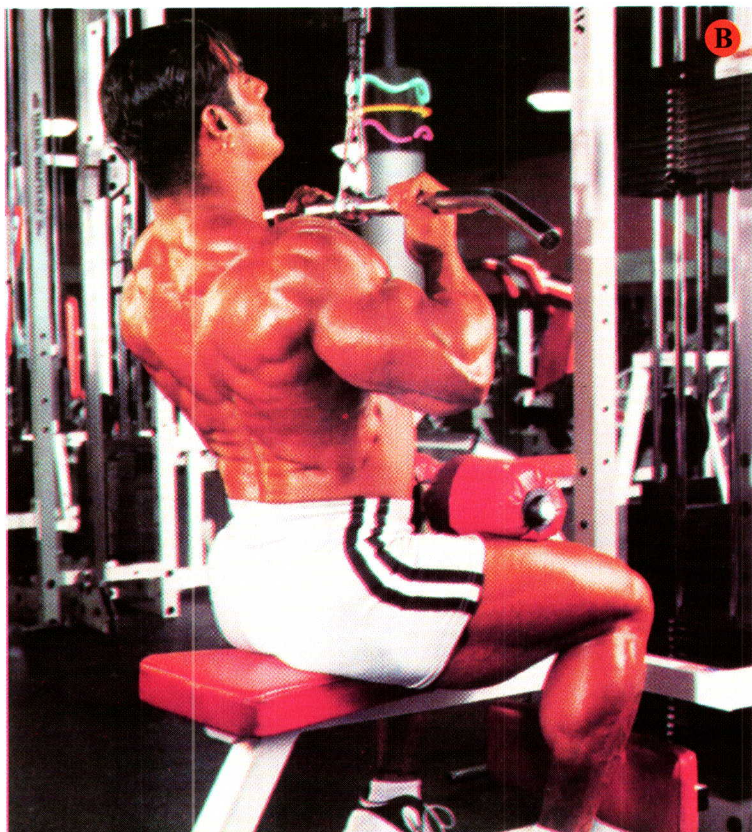
* دو ست اول گرم کردنی هستند. ** برای هر طرف.

زیربغل سیم کش دست برعکس

شروع: روی صندلی دستگاه زیربغل سیم‌کش بنشینید و پاهایتان را زیر بالشتک مخصوص آنها محکم کنید. میله را طوری در اختیار بگیرید که فاصله بین دست‌ها در حدود ۲۰ سانتی‌متر باشد و کف دست‌ها هم رو به بدن قرار بگیرد.

حرکت: در حالی که بالاتنه را عمود به زمین نگه داشته و پشت‌تان را اندکی قوس داده اید، میله را (با تمرکز کامل بر عضلات پشت) به آرامی پایین بکشید تا با عضلات سینه‌تان تماس پیدا کند. در این نقطه، به منظور دستیابی به انقباض حداکثر، کتف‌ها را به سمت هم بفشارید. به موقعیت شروع برگردید، و بازوها را در انتهای هر تکرار به طور کامل باز کنید تا کشش عمیقی در عضلات زیربغل ایجاد شود.



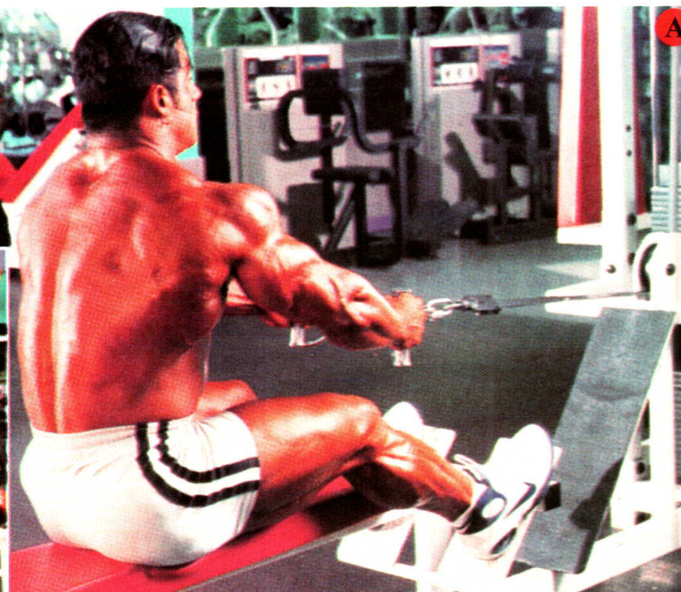





زیربغل تی بار

شروع: در حالی که پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و زانوها را اندکی خم نموده‌اید، دستگیره‌های دستگاه را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و قوس پشت‌تان را در سراسر طول حرکت ثابت حفظ کنید.

حرکت: دامنه کامل حرکت را به آرامی طی کنید؛ بالا کشیدن میله را تا رسیدن وزنه‌ها به جلوی سینه و پایین بردن آن را تا دستیابی به کشش کامل عضلانی ادامه دهید.



زیربغل قایقی

شروع: برای اجرای این حرکت از دستگیره دست جمع استفاده کنید. روی صندلی دستگاه نشسته، زانوها را اندکی خم نگه دارید، و کف پاها را روی سکوهای جلو دستگاه محکم کنید.

حرکت: در حالی که بالاتنه را عمود بر زمین حفظ نموده و نگاه‌تان را به جلو دوخته‌اید، دستگیره را به سمت شکم کشیده و آرنج‌ها را عقب ببرید تا دستگیره با ناف‌تان تماس پیدا کند. پس از به هم فشردن کتف‌ها در نقطه اوج انقباض، به آرامی به نقطه شروع بازگردید. در انتهای هر تکرار، زمانی که بازوهایتان صاف شده‌اند، باید اندکی به سمت جلو متمایل شده و کشش عمیقی را در عضلات زیربغل ایجاد نمایید.



زیربغل با دستگاه اچ



شروع: صندلی را طوری تنظیم کنید که ساعدهایتان با زمین موازی شده و سینه‌تان به تکیه‌گاه جلویی دستگاه بچسبد.

حرکت: هردو دستگیره دستگاه را در اختیار گرفته اما فقط یکی را به عقب بکشید (گرفتن دستگیره سمت مخالف موجب حفظ ثبات تنه در حین اجرای حرکت خواهد شد). بر انقباض عضلات میانی پشت تمرکز نموده و دستگیره را تا جای ممکن به سمت سینه عقب بکشید (از چرخش تنه خودداری کنید). دامنه حرکت را کامل نموده و وزنه را به آرامی پایین ببرید تا بازویتان کاملاً صاف شود. **مایک** پیشنهاد می‌کند: «می‌توانید تکرارهای هر دو دست را به صورت یک در میان اجرا کنید، یا اینکه تکرارهای هر دست را به طور مجزا کامل نمایید. استفاده از هردوی این روش‌ها باعث ایجاد تنوع در برنامه شما خواهد شد.»

زیر بغل: برنامه گِـرت

۳۲#

حرکت	ست	تکرار
بارفیکس	٤	۱۲-۱۰
زیربغل تی بار	۵	۱۰-۸
زیربغل قایقی	٤	۱۲-۱۰
زیربغل با دستگاه اِچ	٤	۱۰-۸
زیربغل سیم کش دست جمع موازی	٤	۱۲-۱۰
زیربغل سیم کش دست باز از جلو	٤	۱۶-۱۲
شراگ با دمبل	٤	۱۲-۱۰

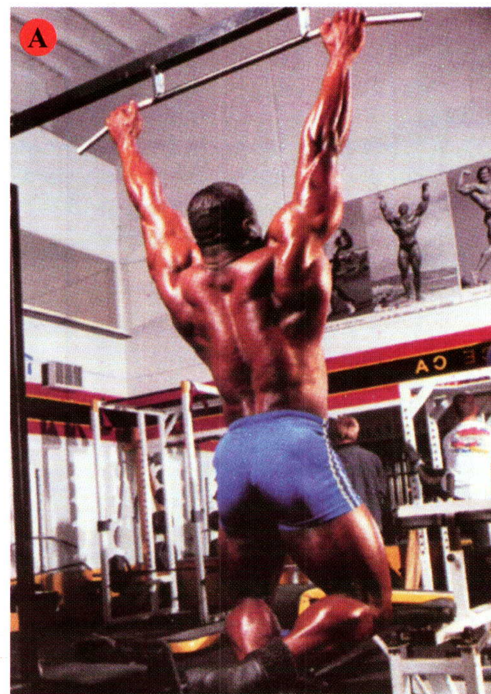
برای مشاهده توضیحات حرکات زیربغل تی بار، زیربغل قایقی، زیربغل با دستگاه اِچ، و زیربغل سیم کش دست باز از جلو به ترتیب به صفحات ۵۳، ۵۳، ۵۳، و ٤۹ مراجعه کنید.

گرت داونینگ ـ بدنساز خوش برخورد، مطلع، و پرآبهت IFBB ـ به خوبی می‌داند که چطور بهترین نتایج را از دل تک تک جلسات تمرین زیربغل بیرون بکشد. این برنامه ترکیبی زیربغل و کول به صورتی طراحی شده است که هیچ بخشی از عضلات زیربغل او را در امان نمی‌گذارد.

■ **گرت** تکرارهای بارفیکس‌اش را به سبک « مُرده آویز » اجرا می‌کند ـ یعنی اجازه می‌دهد تا بازوهایش در بین تکرارها کاملاً صاف شوند. با این روش او به خوبی از دامنه کامل حرکت بهره مند می‌گردد. خودداری از پایین آمدن کامل و دزدیدن از انتهای تکرارها موجب ساده‌تر شدن این حرکت می‌شود، اما در این مورد ساده‌تر اصلاً به معنای بهتر نیست.

■ **گرت** می‌گوید: «با تغییر متناوب حرکات انتخابی و ترتیب اجرای آنها می‌توانید هر بار به بخش متفاوتی از عضلات زیربغل حمله کنید.»


B


A

بارفیکس

شروع: **گرت** توضیح می‌دهد: « اول باید بگویم که معمولاً برای تقویت گیرشم از بند لیفت استفاده می‌کنم (که در این تصاویر نشان داده نشده است)، چون با وجودی که به اندازه کافی برای نگه داشتن خودم قوی هستم، اما به هر حال گاهی دستم سُر می‌خورد. من با گیرش کمی بازتر از عرض شانه از میله بارفیکس آویزان می‌شوم.»

حرکت: با حفظ یک قوس کوچک در ناحیه کمر، خودتان را بدون حرکات اضافی بالا بکشید و سپس به نقطه شروع بازگردید.

گرت اضافه می‌کند: «در بخش فوقانی دوست دارم سینه‌ام تماس کوچکی با میله بارفیکس پیدا کند. این کار به من اطمینان می‌دهد که دامنه کامل حرکت را طی کرده‌ام.»

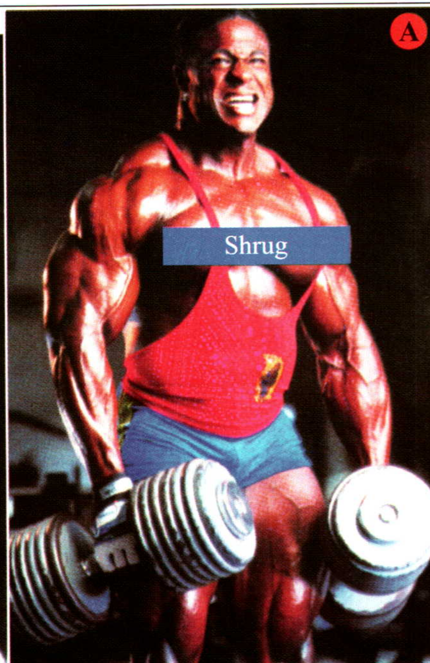




زیربغل سیم کش دست جمع موازی

شروع: برای اجرای این حرکت از یک دستگیره موازی (مثل دستگیره دستگاه قایقی) استفاده کنید. روی صندلی دستگاه بنشینید، پاها را زیر بالشتک مخصوص آنها محکم کنید، و دستگیره را با گیرش چکشی (کف دست‌ها رو به هم) در اختیار بگیرید.

حرکت: **گرت** می‌گوید: «وزنه را به آرامی به سمت سینه پایین می‌کشم و پشتم را در تمام طول حرکت اندکی قوس می‌دهم تا از تمرکز کامل فشار بر بخش پایینی زیربغل مطمئن شوم. مثل اکثر حرکات زیربغل، در این حرکت هم مقدار وزنه آنچنان مهم نیست و آنچه که واقعاً اهمیت دارد، رعایت فرم صحیح و انقباض کامل عضلات است. من فقط به تکنیک مناسب و انقباض عضلات در سراسر دامنه حرکت تکیه می‌کنم.»





شراگ با دمبل

شروع: تمرین زیربغل **گرت** با اعمال فشار بر عضلات کول به پایان می‌رسد. او توضیح می‌دهد: «شراگ‌ها همیشه در انتها اجرا می‌شوند. اگر اینگونه حرکات را در ابتدای تمرین اجرا کنم، روی بقیه حرکات قدرتی‌ام تأثیر منفی خواهند گذاشت.» دو دمبل سنگین را در دست گرفته و با تنظیم فاصله پاها به اندازه عرض شانه، در وضعیت ایستاده قرار بگیرید.

حرکت: او می‌گوید: «دمبل‌ها را در طرفین بدنم نگه می‌دارم و اجازه می‌دهم دست‌هایم را تا جایی که احساس راحتی می‌کنم به طرف پایین بکشند. در نتیجه، حرکت را از نقطه‌ای شروع می‌کنم که دمبل‌ها در کنار ران‌هایم هستند. شانه‌ها را در یک خط مستقیم به طرف گوش‌هایم بالا می‌کشم، دو ثانیه در بخش اوج انقباض مکث می‌کنم، و بعد وزنه‌ها را به آرامی پایین می‌برم.»

زیر بغل: برنامه دوریان

#۳۳

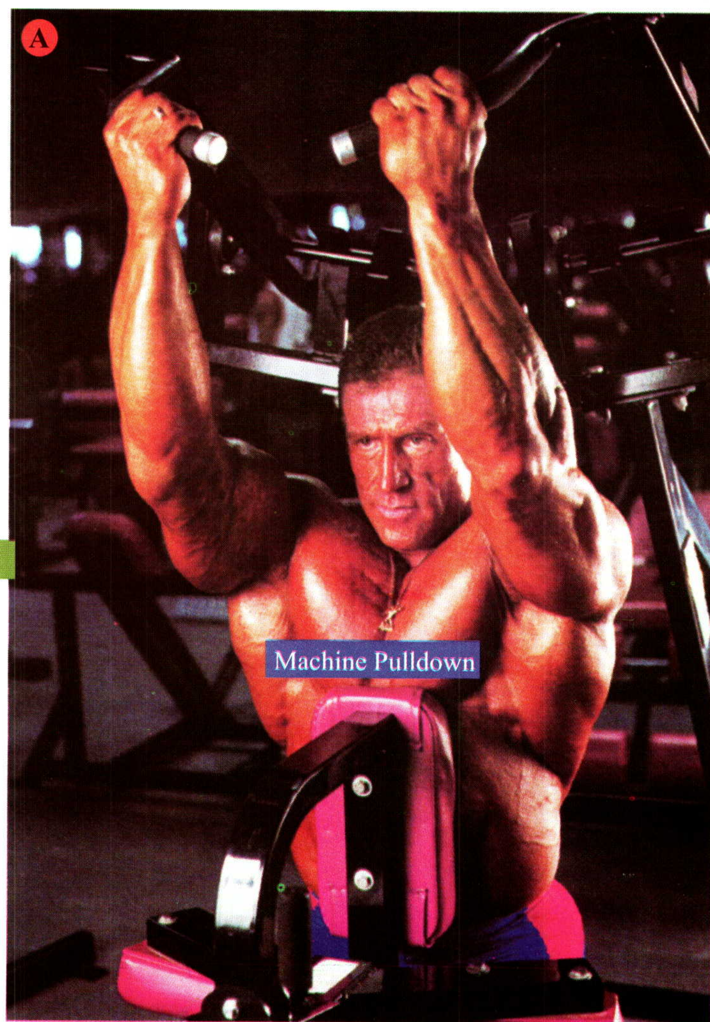
«سایه» لقبی بود که هواداران بدنسازی برای **دوریان یتس**، قهرمان شش دوره مستر المپیا، انتخاب کرده بودند. دلیل انتخاب این لقب می‌تواند همان سایه سیاه و بزرگی بوده باشد که زیربغل‌های غول آسای او روی صحنه مسابقات ایجاد می‌کردند. این همان برنامه ایست که **یتس** در زمان آماده سازی برای آخرین پیروزی خود در رقابت المپیا (در سال ۱۹۹۷) از آن استفاده کرد.

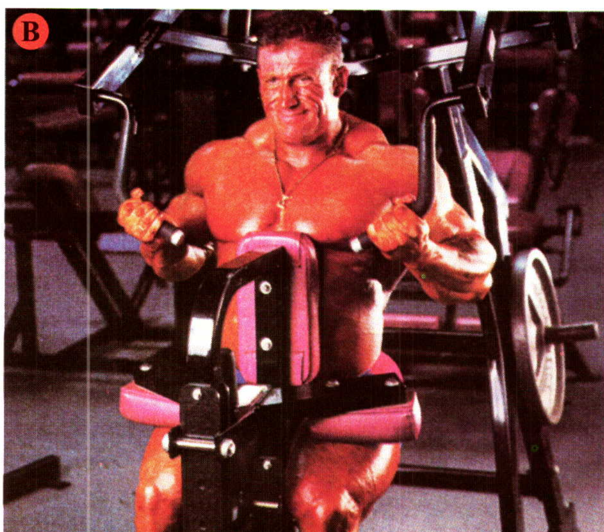
■ **یتس** می‌گوید: «من یک جلسه کامل را به تمرین زیربغل اختصاص می‌دهم و در آن جلسه روی هیچ عضله دیگری کار نمی‌کنم. هنگامی که با وزنه‌های واقعاً سنگین و شدت فرا بشری تمرین می‌کنید، هرگز نمی‌توانید چند عضله را در کنار هم تحت فشار بگذارید.»

■ **دوریان** می‌گوید: «اگر توان توقف و مکث در بخش اوج انقباض را ندارید، پس وزنه انتخابی‌تان بیش از حد سنگین است. هرگز برای جابه‌جا کردن وزنه از نیروی حرکت آنی و تاب دادن بدن استفاده نکنید؛ پیرو واقعی فرم صحیح باشید.»

حرکت	ست	تکرار
پول اور با دستگاه	۱*	۸-۶
زیربغل دست برعکس با دستگاه	۱**	۸-۶
زیربغل هالتر خم	۱**	۸-۶
زیربغل با دستگاه اِچ تک دست	۱	۸-۶
زیربغل قایقی دست باز	۱	۸-۶
فیله کمر با وزنه †	۱**	۱۲-۸
ددلیفت	۱**	۸-۶

*دوست گرم کردنی هم اجرا کنید. **یک ست گرم کردنی هم اجرا کنید.
† مثل حرکت فیله در صفحه ۱۲۹، با این تفاوت که باید یک صفحه وزنه را در جلوی سینه‌تان نگه دارید.
برای مشاهده توضیحات حرکات پول اور با دستگاه و ددلیفت به ترتیب به صفحات ۱۳ و ۶۹ مراجعه کنید. اگر باشگاه شما چندان مجهز نیست، به جای حرکات پول اور با دستگاه و زیربغل دست برعکس با دستگاه می‌توانید به ترتیب از پول اور با دمبل (صفحات ۲۱ و ۵۹) و زیربغل سیم کش دست برعکس (صفحه ۵۲) استفاده کنید.





زیربغل دست برعکس با دستگاه (از بالای سر)

شروع: **دوریان** برای اجرای این حرکت از یک دستگاه هَمر استفاده می‌کند. جایگاه خودتان را در داخل دستگاه محکم کنید، بالشتک‌ها را روی زانوهایتان قرار دهید، و دستگیره‌ها را با گیرش دست برعکس در اختیار بگیرید.

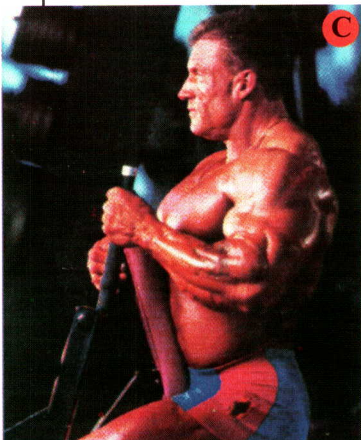
حرکت: برای پایین کشیدن دستگیره‌ها به سمت سینه از یک سرعت متوسط استفاده کنید تا احتمال تقلب به حداقل برسد و فشار وزنه در سراسر دامنه حرکت به عضلات زیربغل وارد شود. عضلات زیربغل را در بخش پایینی منقبض نموده و وزنه را با کنترل کامل به نقطه شروع بازگردانید. به منظور حفظ فشار مداوم بر روی عضلات، اجازه ندهید که وزنه‌ها در بین تکرارها روی پایه بنشینند.

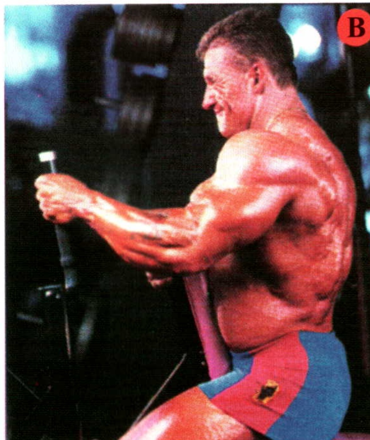
زیربغل با دستگاه اچ تک دست

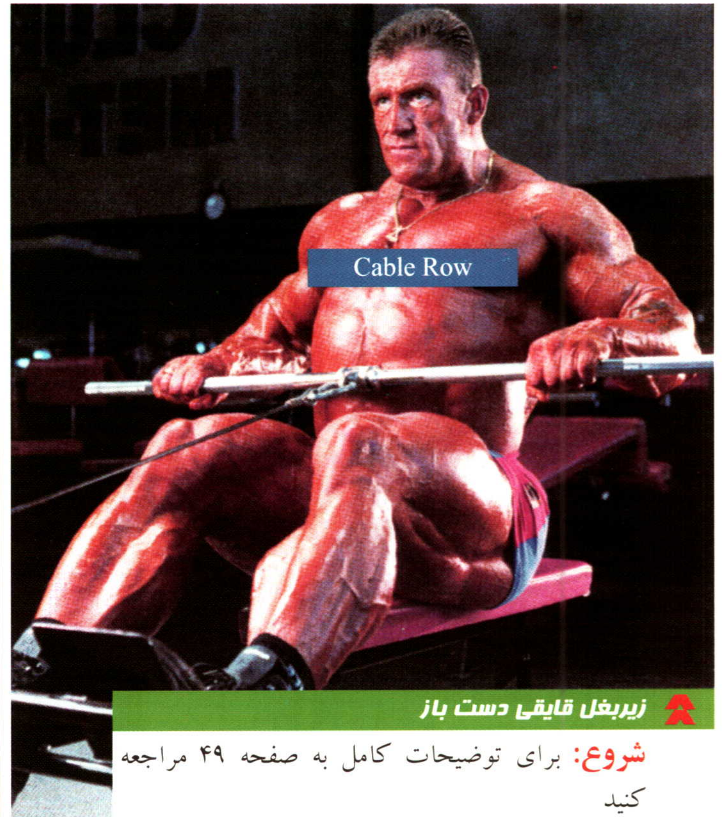
شروع: استفاده از این حرکت به **دوریان** اجازه می‌دهد تا هر بار یک سمت بدن را به طور مجزا تحت فشار قرار داده و از دامنه حرکتی کامل‌تری در مقایسه با حرکات پارویی وزنه آزاد برخوردار گردد. روی صندلی دستگاه بنشینید، بالاتنه را به صفحه اسفنجی آن تکیه دهید، و یکی از دستگیره‌ها را در اختیار بگیرید.

حرکت: وزنه را بدون چرخاندن تنه عقب بکشید تا آرنج دست فعال تا جای ممکن عقب برود و عضلات زیربغل تحت بیشترین فشار قرار بگیرند. سپس، وزنه را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید تا تکرار کامل شود.


A

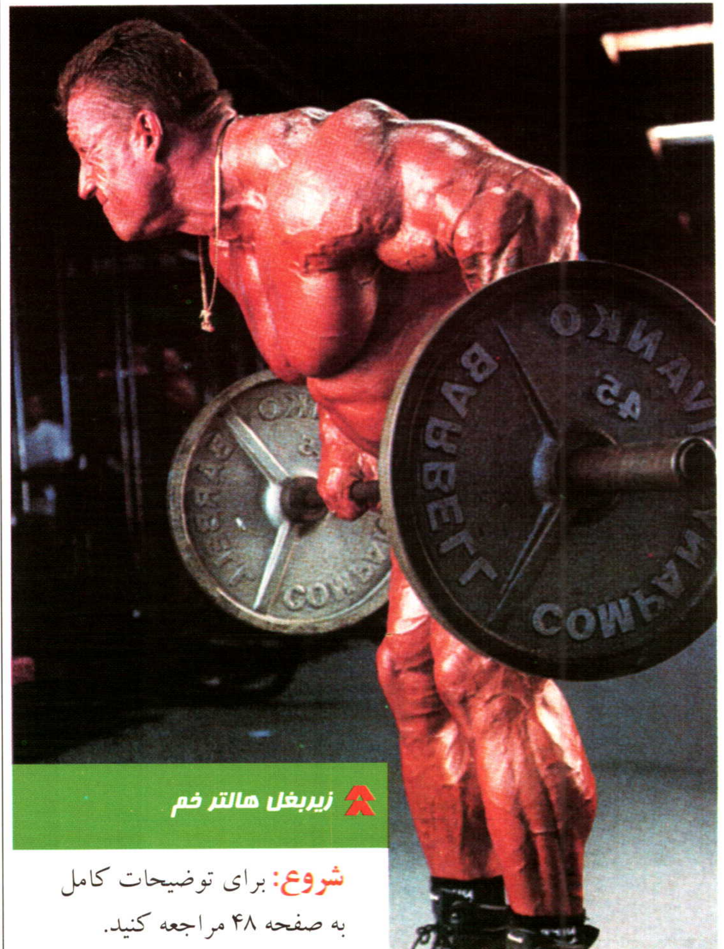

C


B



زیربغل قایقی دست باز

شروع: برای توضیحات کامل به صفحه ۴۹ مراجعه کنید



زیربغل هالتر خم

شروع: برای توضیحات کامل به صفحه ۴۸ مراجعه کنید.

زیر بغل: برنامه دیوید

دیوید هنری، ارائه دهنده یکی از بی نقص ترین بدن‌های مسابقات حرفه‌ای IFBB در تمام دوران، هرگز اجازه نداده است تا ساختار بدنی کوچکش مانعی بر سر راه موفقیت او به شمار بیاید. با قد ۱۶۵ سانتی متر و وزن ۹۲ کیلوگرم، **دیوید** حالا به یک مدعی همیشگی برای قهرمانی در دسته زیر ۹۲ کیلوگرم مسابقات حرفه‌ای تبدیل شده است. توصیه‌های تمرینی قهرمان ۹۲ کیلویی‌های مستر المپیای ۲۰۰۸ را در ادامه خواهید خواند.

■ **دیوید** اعتراف می‌کند: «گاهی اوقات ممکن است فقط دو حرکت را برای کل تمرین زیربغلم اجرا کنم. با تمرین پرشدتی که با استفاده از وزنه‌های سنگین انجام می‌دهم، این ترکیب واقعاً به من جواب می‌دهد.»

■ او می‌گوید: «یک دفترچه تمرین دارم که واقعاً در هدف‌گذاری به من کمک می‌کند. برای هر جلسه تمرین با خودم قرار می‌گذارم که حداقل در یکی از حرکات - از نظر وزنه یا تکرار یا هر دوی آنها - پیشرفت داشته باشم.»

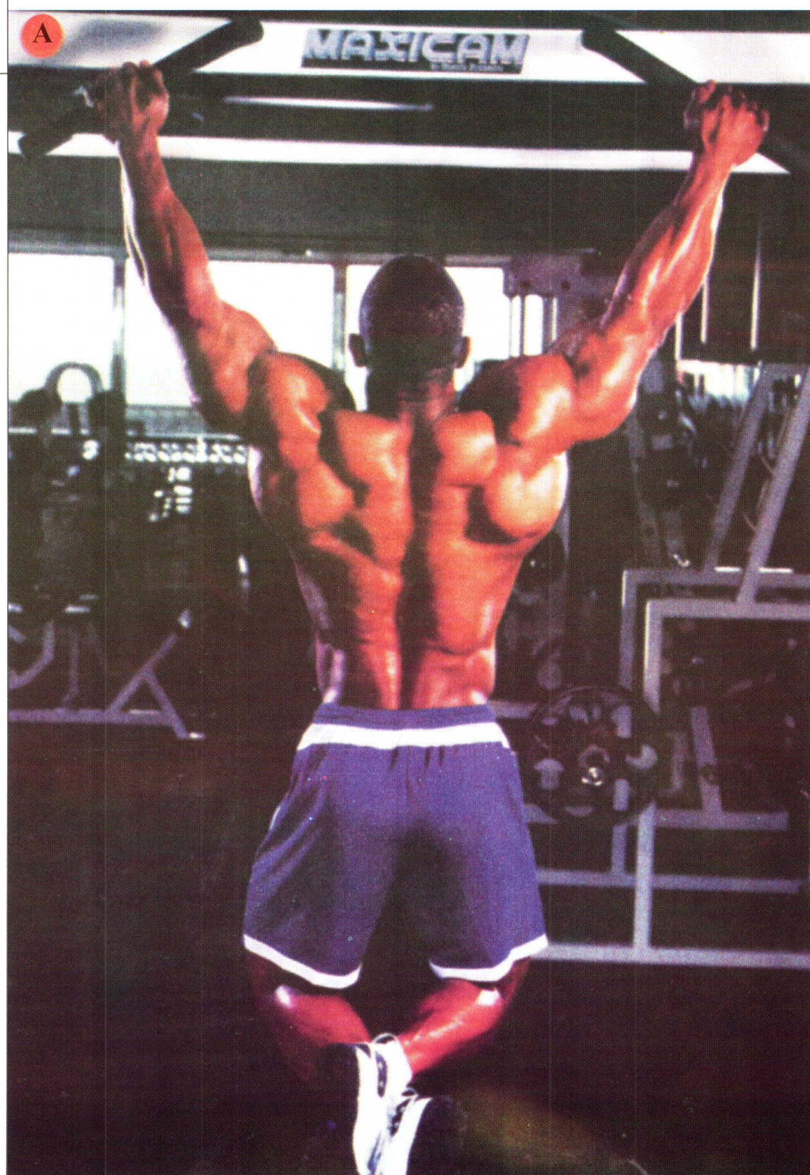
#۳۴

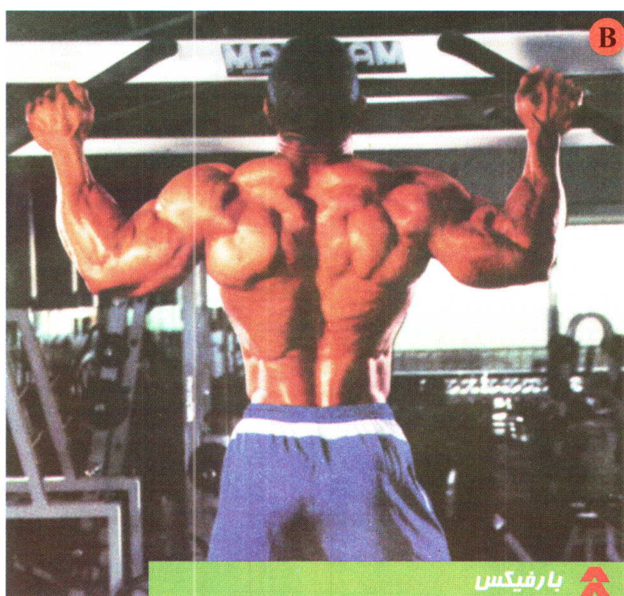
حرکت	ست	تکرار
بارفیکس	٤	۱۲
زیربغل هالتر خم دست برعکس	۱	۸-۶ + ۱۰-۸ + ٤-۶*
زیربغل قایقی	۱	۸-۶ + ۱۰-۸ + ٤-۶*
پول اور با دمبل	۳	† تا ناتوانی

دیوید فقط دو حرکت از گروه حرکات فوق را انتخاب می‌کند تا بتواند یک جلسه تمرینی کوتاه ولی پر شدت را اجرا نماید.

* حرکت را با وزنه بسیار سنگینی شروع کنید که فقط اجازه اجرای ۱۰-۸ تکرار را به شما بدهد؛ به اندازه ۱۵ بار تنفس استراحت نموده و ۸-۶ تکرار دیگر را انجام دهید؛ مجدداً به اندازه همان ۱۵ بار تنفس استراحت کنید و در نهایت با اجرای ٤-۶ تکرار دیگر به این ست سه مرحله‌ای پایان دهید.

† وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش داده و برای دستیابی به ناتوانی در محدوده تکرار ۱۰-۸ تلاش کنید.

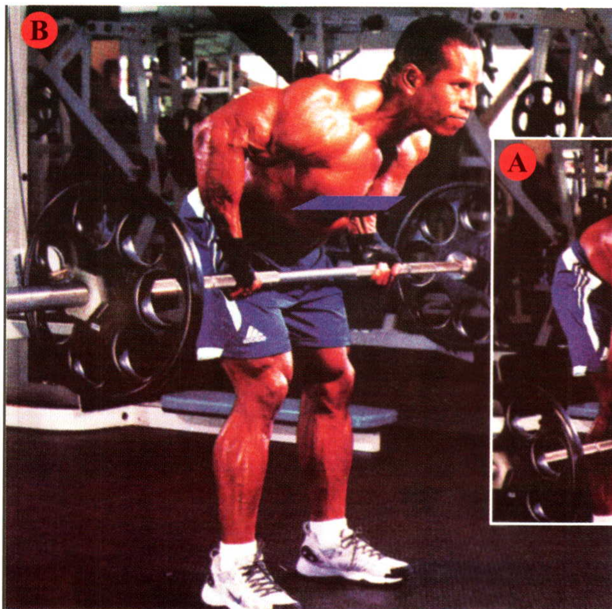
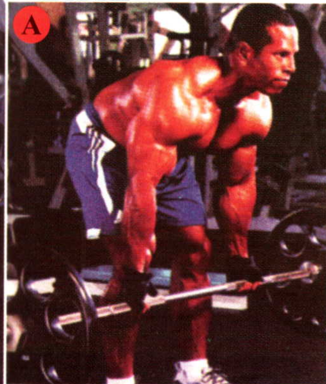




بارفیکس

شروع: این حرکت در صفحه ۵۴ نیز تشریح شده است. **دیوید** دست‌هایش را با فاصله حدود ۱۵ سانتی‌متر بازتر از عرض شانه روی میله تنظیم نموده و برای حفظ فشار بر عضلات زیربغل از گیرش دست از رو استفاده می‌کند. درضمن، او این حرکت را بدون استفاده از بند لیفت اجرا می‌نماید.

حرکت: بدون تاب دادن بدن، **دیوید** خودش را آنقدر بالا می کشد که گوش‌ها و کف دست‌هایش با هم در یک خط افقی قرار بگیرند. او بدنش را با کنترل کامل پایین آورده و بلافاصله تکرار بعدی را شروع می کند.

زیربغل هالتر خم دست برعکس

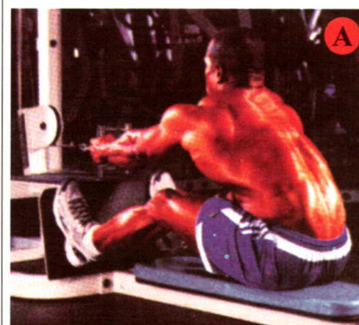
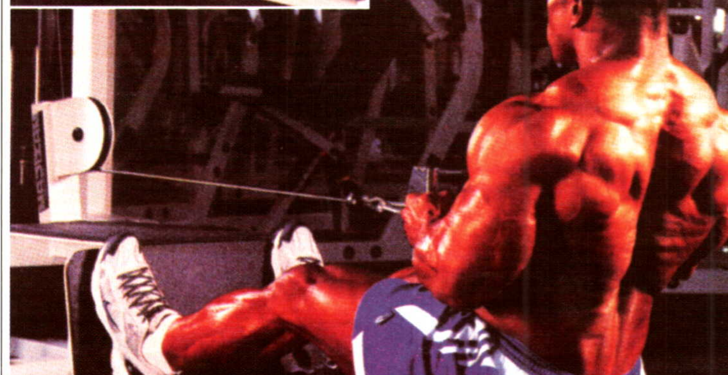
شروع: در موقعیت ایستاده، **دیوید** پاهایش را به اندازه عرض شانه از هم فاصله داده و هالتری را با گیرش دست از زیر، درست از بیرون ران‌هایش، در اختیار می‌گیرد. در عین صاف نگه داشتن پشت، او در حدود ۴۵ درجه از کمر به جلو خم شده و این وضعیت مشخص را در تمام دامنه حرکت حفظ می‌کند.

حرکت: با رعایت فرم صحیح، **دیوید** میله را به سمت شکم کشیده و در بخش بالای حرکت بازدم می‌کند. او عضلات میانی پشتش را به شدت منقبض نموده و سپس وزنه را با کنترل کامل به نقطه شروع باز می‌گرداند.

زیربغل قایقی

شروع: این حرکت در صفحه ۵۳ نیز نشان داده شده است. **دیوید** دستگیره جمع موازی را به گیره کابل متصل نموده و با قامتی صاف بر روی میز می‌نشیند. او کف پاها را محکم روی سکوی جلوی دستگاه قرار داده و زانوهایش را اندکی خم نگه می‌دارد.

حرکت: **دیوید** پشتش را قوس می‌دهد و نسبت به اکثر بدنسازان به میزان بیشتری به سمت جلو متمایل می‌شود، زیرا با اینکار کشش بهتری را در زیربغل‌هایش احساس می‌کند. او همینطور که وزنه را به سمت شکم می‌کشد، سینه‌اش را به بیرون متمایل نموده و با عقب کشیدن آرنج‌ها تا جای ممکن، کتف‌هایش را به‌شدت به هم می‌فشارد. او برای لحظه‌ای در نقطه اوج انقباض مکث می‌کند و سپس وزنه را به‌آرامی به نقطه شروع برمی‌گرداند تا کشش کاملی در زیربغل‌هایش ایجاد شود.

پول اور با دمبل

شروع: در حالی که پول اور برای تمرین سینه هم مورد استفاده قرار می‌گیرد (همانطور که در برنامه صفحه ۲۱ مشاهده نمودید)، اما **دیوید** این حرکت را در انتهای تمرین زیربغل اجرا می‌کند تا دم و کشش مضاعفی را به این گروه عضلانی تحمیل نماید. او به صورت ضربدری بر روی میز دراز کشیده و بخش فوقانی پشت و گردنش را روی میز می‌گذارد ـ طوری که بخش بالایی سرش از لبه میز آویزان می‌شود. او دمبل سنگینی را با بازوهای صاف درست در بالای بدن نگه داشته و کف دست‌هایش را برای ایمنی بیشتر به شکل V لاتین به صفحه بالایی و داخلی دمبل می‌فشارد.

حرکت: **دیوید** دمبل را از پشت سر پایین می‌برد تا عضلات زیربغل‌اش تحت کشش قرار بگیرند، و سپس آن‌را (مطابق تصویر) تا روی بخش فوقانی سینه بالا می‌کشد. از آنجا که دمبل مورد استفاده او تقریباً هم وزن خودش است، **دیوید** باسن‌اش را پایین نگه می‌دارد تا سنگینی وزنه او را به عقب نکشد.

زیر بغل: برنامه‌های تخصصی

#۳۵ زیربغل عریض

حرکت	ست	تکرار
بارفیکس	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
زیربغل سیم کش ایستاده *	٤	۱۲-۱۰
زیربغل قایقی دست باز	٤	۱۲-۱۰
زیربغل سیم کش ایستاده دست صاف **	۳	۱۲-۱۰

* مثل زیربغل سیم‌کش دست باز از جلو، با این تفاوت که در جلوی دستگاه زیربغل سیم کش می ایستید و میله را در موقعیت ایستاده به سمت بخش میانی سینه می‌کشید. برای حفظ ثبات می‌توانید بخش پایینی ران‌ها (درست بالای زانو) را به لبه صندلی دستگاه بفشارید. ** این حرکت در موقعیتی شبیه به حرکت پشت بازو سیم کش ایستاده در صفحه ۹۷ اجرا می‌شود، با این تفاوت که به جای خم کردن بازوها باید آنها را در تمام طول حرکت صاف نگه داشته و وزنه را با نیروی عضلات زیربغل پایین بکشید.

#۳۶ زیربغل ضخیم

حرکت	ست	تکرار
زیربغل سیم کش دست جمع	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
زیربغل دمبل تک خم	٤	۱۰،۱۰،۸،۸
زیربغل قایقی	٤	۱۲-۱۰
فیله کمر *	۳	۱۵-۱۲

*برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۱۲۹ مراجعه کنید.

#۳۷ برنامه دایره‌ای چهار حرکتی

حرکت	ست	تکرار
زیربغل دمبل خم چرخشی	٤	۱۲،۱۲،۱۰،۸
زیربغل قایقی *	٤	۱۲،۱۲،۱۰،۸
زیربغل سیم کش دست باز از جلو	٤	۱۲،۱۲،۱۰،۸
زیربغل سیم کش دست برعکس	٤	۱۲،۱۲،۱۰،۸

*از دستگیره طنابی استفاده کنید.

#۳۸ تفکیک شدید

حرکت	ست	تکرار
زیربغل هالتر خم با دستگاه اسمیت*	٤	۱۵-۱۲
زیربغل سیم کش دست باز از جلو	۳	۱۵-۱۲
زیربغل سیم کش تک خم **	۳	۱۲
فیله کمر	۳	۱۵

* مثل زیربغل هالتر خم در صفحه ٤۸، با این تفاوت که به جای هالتر از دستگاه اسمیت استفاده می کنید. ** مثل زیربغل دمبل تک خم در صفحه ٤۹، با این تفاوت که یک دستگیره رکابی را به گیره پایینی دستگاه سیم کش متصل نموده و حرکت را با کشیدن دستگیره به سمت کمر اجرا می کنید.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۳۵) این برنامه را می توانید با برنامه ۳۶ جفت کنید؛ برای رشد متناسب عضلات پشت، این دو برنامه را به صورت چرخشی مورد استفاده قرار دهید.

#۳۶) اگر از نظر پهنا یا ضخامت عضلات زیربغل دچار مشکل هستید، می‌توانید این برنامه یا برنامه ۳۵ را در کنار یک برنامه عادی افزایش حجم یا قدرت نیز به کار ببندید. در این صورت، برنامه متناسب با نقطه ضعف خود را انتخاب نموده و آن را در طول هفته، در روزی جدا از جلسه تمرین عادی زیربغل‌تان، اجرا کنید.

#۳۷) هرگز هیچ جلسه تمرین زیربغلی را به خاطر کمبود وقت از دست ندهید. این برنامه دایره ای سرعتی را می توانید در عرض ۱۵ دقیقه به اتمام برسانید.

#۳۸) این برنامه پرتکرار به شما کمک خواهد کرد تا خط و خطوط عضلات ریز و درشت پشت‌تان را بیرون بکشید

برنامه هایی برای تمام فصول

۳۹) وقتی برنامه‌ای بر اساس یکی از بهترین حرکات چند منظوره ـ یعنی ددلیفت با هالتر ـ طراحی شده باشد، مسلم است که بیشترین افزایش قدرت را به ارمغان می‌آورد. در این حرکت، تعداد تکرارها را تا رسیدن به ست تک تکراری کاهش داده و وزنه را به صورت هرمی افزایش دهید. در تک تک جلسات باید برای افزیش تدریجی قدرت تلاش کنید.

۴۰) اگر زیربغل جزو عضلات سخت رشد شما به حساب می‌آید، می‌توانید چند جلسه شوک درمانی را برای آن در نظر بگیرید. این برنامه از زوایای متعددی به عضلات پشت شما حمله نموده و آنها را با استفاده از ترکیب منحصر به فرد ست ترکیبی ـ کم کردنی به ناتوانی مطلق می رساند.

#۴۱) با بکار بستن این برنامه کاملاً حساب شده می‌توانید به حجم عضلانی قابل توجهی دست پیدا کنید.

قدرت و توان #۳۹

حرکت	ست	تکرار
ددلیفت	۶	۱۲،۱۰،۸، ۶،۳،۱
زیربغل هالتر خم	٤	۱۰،۸،۶،۵
زیربغل سیم کش دست برعکس	۳	۱۰،۸،۸
سلام ژاپنی *	۳	۱۰

*برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۱۳۷ مراجعه کنید.

برنامه شوک #۴۰

حرکت	ست	تکرار
بارفیکس با وزنه *		۳۰
زیربغل با دستگاه اِچ تک دست	٤	۱۵-۱۲
زیربغل هالتر خم دست برعکس † (ست ترکیبی با)	٤	۸-۶
زیربغل سیم کش دست جمع موازی†	٤	۱۵-۱۲
سلام ژاپنی	۳	۱۰

*مثل بارفیکس معمولی، با این تفاوت که از یک کمربند مخصوص استفاده نموده و صفحه‌های وزنه را از کمرتان آویزان می‌کنید. در صورت عدم دسترسی به این نوع کمربند، دمبلی را بین پاهایتان نگه دارید. † ست آخر را به شکل کم کردنی اجرا کنید.

حجم خالص #۴۱

حرکت	ست	تکرار
زیربغل تی بار	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
زیربغل با دستگاه اِچ	٤	۱۰،۱۰،۸،۶
بارفیکس	۳	۱۲ ،۱۰ ،۸
زیربغل قایقی	۳	۱۲-۱۰

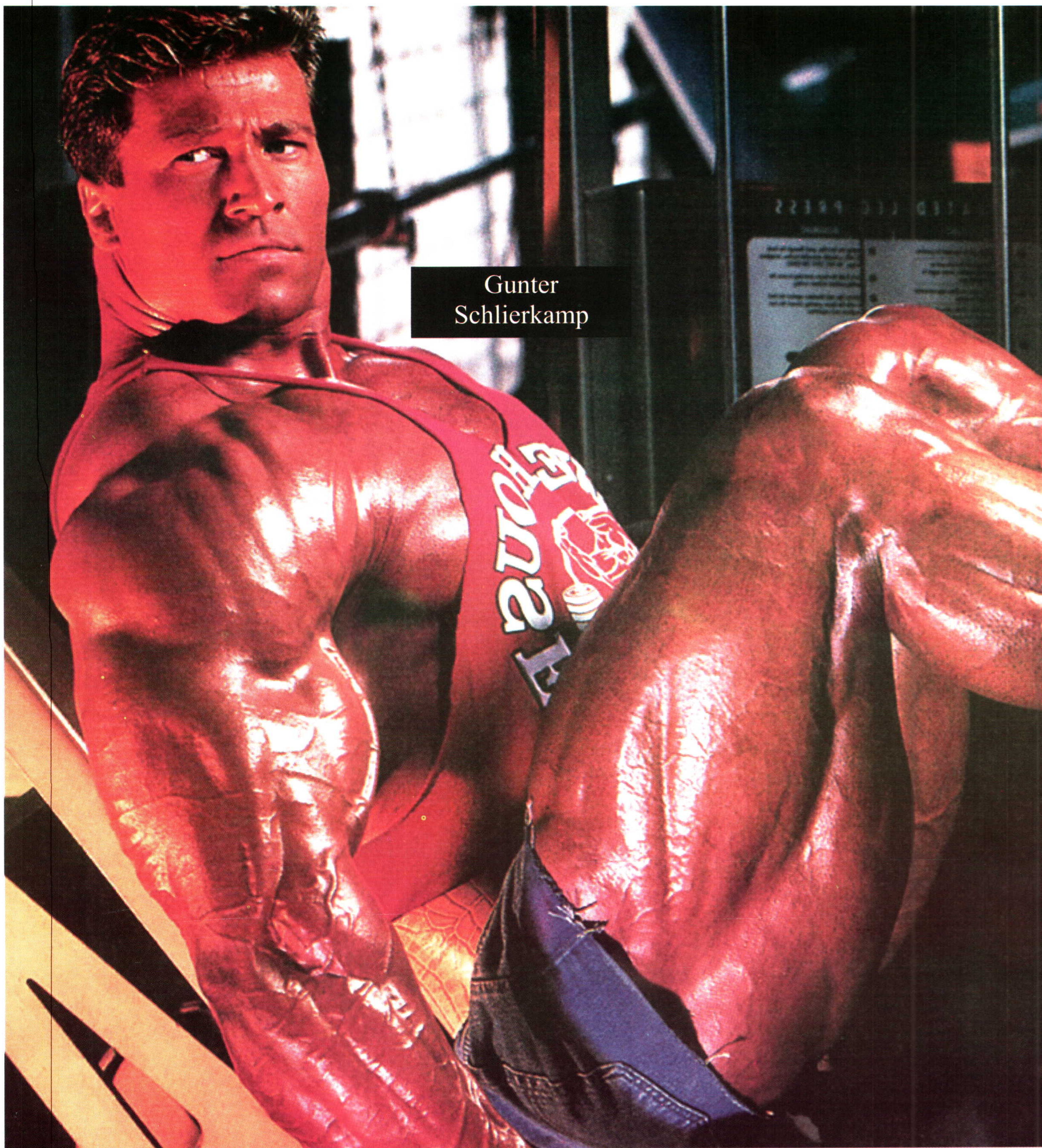


پا

تمرین پا می‌تواند بسیار سخت و وحشیانه باشد. در واقع، فشار خردکننده حرکات پا باعث می‌شود تا برخی از افراد در پایان تمرین به دیدار مجدد وعده قبل از تمرین خود نائل گردند! تاریخ بدنسازی پر از چنین حکایت‌هاییست، حکایت مردانی که با افتخار از روزی سخن می‌گویند که با تلاش فراوان از مرزهای درد و محدودیت گذر کرده‌اند.

قبل از اینکه صفحه برنامه پا را از بیخ از دفترچه تمرین تان جدا نموده و این کابوس هولناک را برای همیشه از خود دور کنید، روی دیگر سکه را هم ببینید؛ تمرین سنگین روی عضلات پا اگر چه بسیار سخت و دشوار می‌نماید، اما حداقل به همان اندازه هم رضایت بخش و ارضا کننده خواهد بود. در حالی که بسیاری از دوستان هم باشگاهی شما به بازوهای حجیم، سینه‌های ستبر، یا شانه‌های عریض خود می‌نازند، تنها شمار معدودی از آنها می‌توانند ران‌های قوی و ساق‌های الماسی شکل خود را به رخ بکشند.

ساختن پاهای عضلانی شما را از این گروه جدا خواهد کرد، و اکنون می‌توانید با استفاده از یک یا تعداد بیشتری از برنامه‌های این فصل به راحتی به این هدف دست پیدا کنید. تنها کافیست تا تمام تلاش خود را بکار بسته و هر ست و هر تکرار را با شور و اشتیاق فراوان اجرا نمایید ـ همراه داشتن کیسه تهوع اختیاری است!


Gunter
Schlierkamp

پا: برنامه مبتدی

اگر تا به حال هرگز روی عضلات پا تمرین نکرده‌اید، این برنامه درست همان چیزیست که برای یک شروع خوب به آن نیاز دارید. این برنامه با استفاده از حرکات با دستگاه طراحی شده و به بدن اجازه می‌دهد تا به مرور با محرک عضلانی جدیدی که به آن تحمیل می‌کنید سازگار شود.

▪ در انتخاب وزنه زیاده روی نکنید. به عنوان یک مبتدی، سبک‌تر برای شما بهتر است؛ مهم اینست که فرم صحیح اجرای حرکات را از همین ابتدا یاد بگیرید. زمانی که عادات بد تمرینی در شما شکل بگیرند، ترک کردن آنها بسیار دشوار خواهد بود.

#۴۲

حرکت	ست	تکرار
اسکوات با دستگاه اسمیت	۳	۱۵،۱۲،۱۲
جلو پا	۲	۱۰-۱۲
پشت پا خوابیده با دستگاه	۲	۱۰-۱۲
ساق پا ایستاده	۲	۱۵

جلو پا

شروع: تکیه گاه پشتی (اگر چنین چیزی در دستگاه مورد استفاده شما وجود دارد) و بالشتک پا را طوری تنظیم کنید که زانوهایتان در لبه میز و قوزک پاهایتان درست زیر بالشتک/غلتک‌های پا قرار بگیرند. در صورت امکان، به تکیه گاه دستگاه تکیه بزنید.

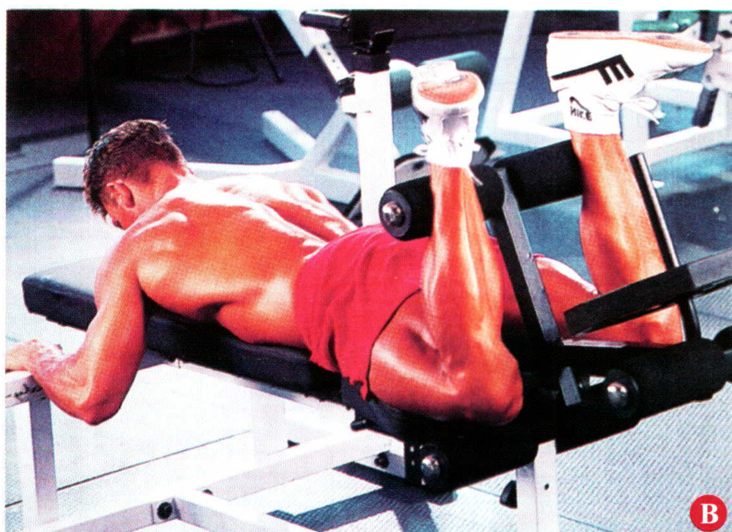
حرکت: دست‌ها را در ناحیه پشت باسن به دستگیره‌های دستگاه یا لبه‌های میز بگیرید، بالاتنه را ثابت حفظ نمایید، و پاها را به آرامی صاف کنید تا زانوهایتان کاملاً باز شوند. عضلات چهارسر ران را در بخش فوقانی منقبض کنید و وزنه را با کنترل پایین ببرید. برای برخورداری از مزایای کامل حرکت، از پایین نشستن وزنه در بین تکرارها جلوگیری نمایید. روند اجرای حرکت را نرم و روان حفظ نموده و روی حس کردن عضلات درگیر متمرکز شوید.

اسکوات با دستگاه اسمیت

شروع: طوری در داخل دستگاه بایستید که میله آن روی عضلات سرشانه و کول شما قرار بگیرد. میله را با فاصله کمی بازتر از عرض شانه در دست گرفته و آن را بچرخانید تا از پایه جدا شود.

حرکت: سینه را بیرون داده، سرتان را بالا نگه دارید، و پشت‌تان را اندکی قوس بدهید. زانوها و لگن را مثل حالت نشستن روی صندلی خم کنید و آنقدر پایین بروید که ران‌هایتان با زمین موازی شوند. حرکت را با اعمال فشار از طریق پاشنه‌ها معکوس نموده و باسن‌تان را به جلو بفشارید تا به نقطه شروع بازگردید.

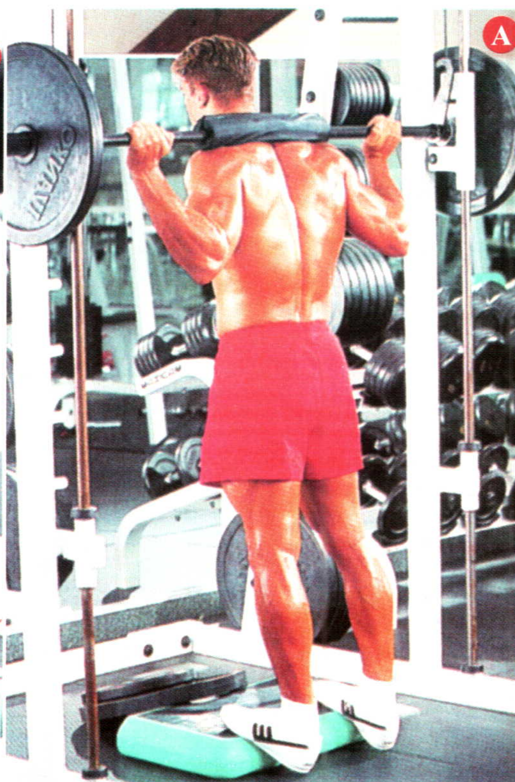




پشت پا خوابیده با دستگاه

شروع: به صورت دمر بر روی دستگاه پشت پا دراز بکشید، مچ پاهایتان را زیر غلتک‌های اسفنجی دستگاه قرار دهید، و زانوها را درست خارج از لبه میز نگه دارید. برای ثبات بهتر، دست‌هایتان را محکم به لبه‌های میز یا دستگیره‌های دستگاه بگیرید. از خمیدگی جزئی زانوها اطمینان حاصل نموده و آنها را از خطر باز شدن بیش از حد در امان نگه دارید.

حرکت: پاها را با یک حرکت قوی اما کنترل شده به سمت باسن بالا بیاورید، عضلات را در بخش فوقانی منقبض کنید، و سپس به نقطه شروع بازگردید. باسن‌تان را روی میز نگه دارید؛ بلند کردن باسن به منظور افزایش قدرت موجب حذف فشار از روی عضلات همسترینگ (پشت پا) خواهد شد. یک ترفند ذهنی خوب برای حرکات پشت پا این است که این گروه عضلانی را مشابه عضله دو سر جلوبازو فرض کنید؛ در هر تکرار، برای فلکشن و قلمبه کردن آنها تلاش نموده و سپس آنها را باز کنید.





ساق پا ایستاده

شروع: با قامتی صاف، شانه‌هایتان را زیر بالشتک‌های دستگاه ساق پا ایستاده قرار دهید و پنجه پاهایتان را روی صفحه مخصوص آنها بگذارید. (نکته : در این تصاویر، نحوه اجرای حرکت ساق پا با دستگاه اسمیت را مشاهده می‌کنید.)

حرکت: با پاهای صاف، خودتان را پایین ببرید تا عضلات ساق تحت کشش قرار بگیرند. سپس، تا جای ممکن به سمت بالا حرکت نموده و عضلات ساق را منقبض کنید.

پا: برنامه پیشرفته

پس از اینکه برنامه مبتدی صفحه ۶۴ را برای مدتی اجرا نمودید و زیربنای قدرتی و عضلانی خوبی برای خودتان دست و پا کردید، می‌توانید به سراغ این برنامه نفس‌گیر بیایید. این برنامه از پنج حرکت تمرینی تشکیل شده که همگی بر عضلات چهار سر ران اعمال فشار می‌کنند؛ توصیه می‌شود که این جلسه تمرین را در اوایل هفته برگزار نموده و یک برنامه اختصاصی همسترینگ، مثل برنامه **جی کاتلر** در صفحات ۷۵-۷۴، را نیز در اواخر هفته به انجام برسانید. (اجرای تمرین چهارسر در روز شنبه و همسترینگ در روز سه شنبه می‌تواند ایده خوبی باشد.)

■ برای جلوگیری از بروز تمرین زدگی بهتر است کاملاً به تعداد ست‌ها و تکرارهای مشخص شده پایبند بمانید. هیچ کار اضافه‌ای انجام ندهید؛ در عوض، تمام توان خود را برای انجام هر ست به‌کار بگیرید، و سپس به منزل رفته و منتظر رشد عضلات‌تان باشید.

#۴۳

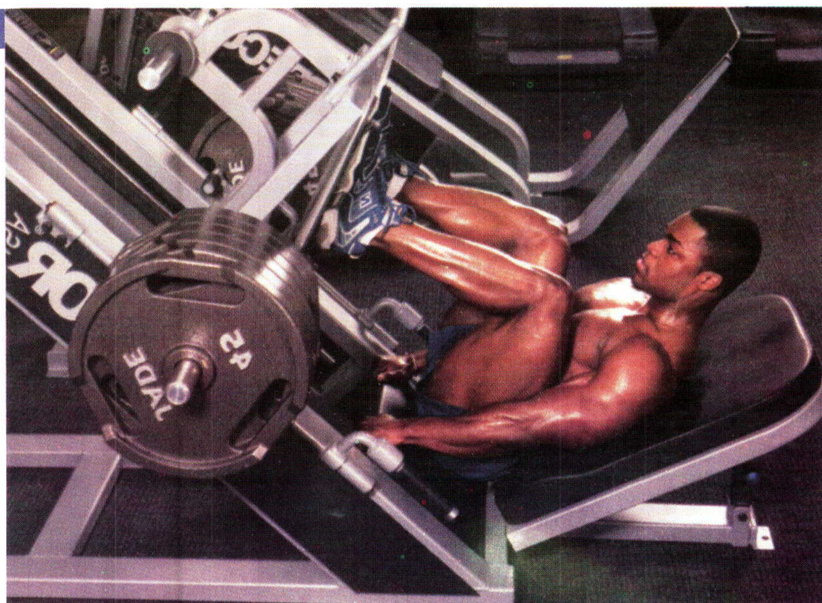
حرکت	ست	تکرار
اسکوات با هالتر	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پرس پا	٤	۱۲- ۸
اسکوات با دستگاه اسمیت	۲	۲۰
جلو پا	٤	۱۲
هاک اسکوات	۳	۱۲،۱۰،۸

اسکوات با هالتر

شروع: پاها را به اندازه عرض شانه باز نموده و در زیر میله مستقر شوید؛ آرنج‌هایتان را عقب نگه دارید تا بخش بالای پشت‌تان برجسته شود و نگه داشتن میله را ساده‌تر کند. سپس، میله را از روی پایه اسکوات بلند کنید.

حرکت: در حالی که سر را بالا نگه داشته و کل بدن را منقبض نموده‌اید، زانوها را خم کرده و باسن را رو به عقب حرکت دهید تا بدن تان پایین برود. هنگامی که ران‌ها به سطح موازی با زمین رسیدند، حرکت را معکوس نموده و از طریق پاشنه‌هایتان به زمین فشار وارد کنید تا به نقطه شروع بازگردید. در این برنامه، برای شروع از وزنه‌های بسیار سبک استفاده کنید؛ قبل از اجرای ست‌های اصلی مشخص شده در برنامه، دو تا سه ست گرم کردنی ۲۰-۱۵ تکراری را انجام دهید.

پرس پا

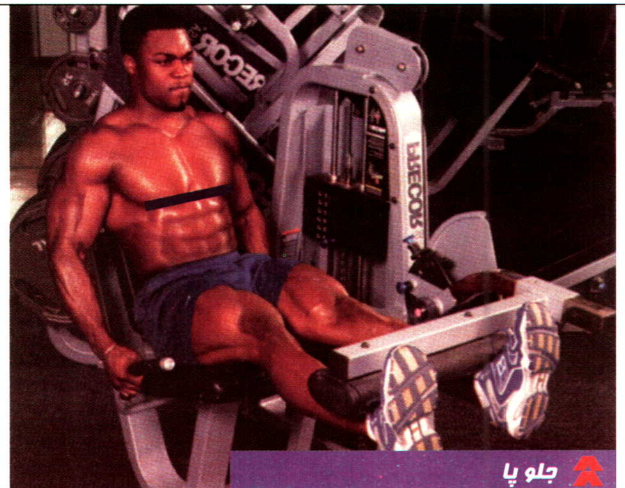


شروع: پاها را با فاصله عرض شانه در مرکز صفحه دستگاه قرار دهید. زانوهایتان را صاف کنید (اما آنها را قفل نکنید) تا صفحه دستگاه اندکی بالا برود و بتوانید ضامن‌های ایمنی را آزاد نمایید.

حرکت: وزنه را به آرامی پایین آورده و زانوها را به سمت سینه جمع کنید. لحظه‌ای مکث نموده و سپس با پاشنه‌هایتان به صفحه دستگاه فشار بیاورید تا وزنه به نقطه شروع بازگردد. دقت کنید که کمرتان در تمام طول حرکت به تشک دستگاه چسبیده باشد.

اسکوات با دستگاه اسمیت ۵

شروع: این حرکت در صفحه ۶۴ نیز برایتان تشریح شده است، اما شیوه اجرای آن در این برنامه اندکی تفاوت دارد. در اینجا، به جای تکرارهای کامل، به اجرای تکرارهای نیمه خواهید پرداخت تا فشار وارده توسط اسکوات‌ها و پرس‌های سنگین را کامل نموده و سوزش عمیقی را در عضلات چهارسر ران ایجاد کنید. شما می‌توانید تکرارهای نیمه ـ که با عنوان تکرارهای ناقص هم شناخته می شوند ـ را به دو شکل به خدمت بگیرید: ۱) تکرارهای نیمه را در انتهای یک ست عادی اجرا کنید تا عضله مورد نظر به ناتوانی کامل برسد و ۲) مثل همین برنامه، یکی از حرکات تمرین را به این تکنیک اختصاص داده و کل تکرارهای آن را نیمه اجرا کنید.



جلو پا

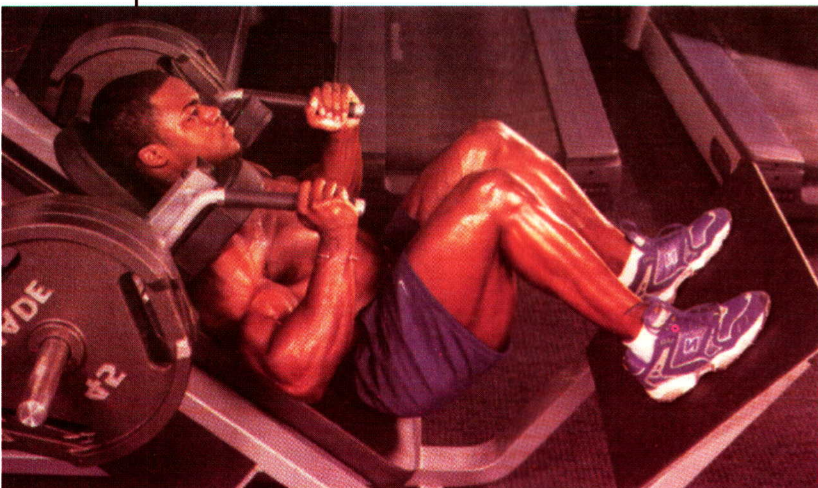
شروع: این حرکت در صفحه ۶۴ نیز تشریح شده است. دستگاه را طوری تنظیم کنید که پشت‌تان به طور کامل به تکیه گاه بچسبد و پاهایتان روی لبه صندلی آرام بگیرند؛ بالشتک پا باید درست کمی بالاتر از مچ پاهایتان را لمس کند. دست‌هایتان را به دستگیره های دو طرف دستگاه بگیرید.

حرکت: وزنه را با انقباض عضلات چهارسر ران بالا کشیده و این انقباض را در بخش فوقانی حرکت به حداکثر برسانید. سپس، به آرامی به نقطه شروع بازگشته و حرکت را اندکی قبل از پایین نشستن وزنه‌ها متوقف کنید ـ جلوگیری از تماس وزنه‌ها با پایه وزنه به شما کمک خواهد کرد تا فشار مداومی را روی عضلات چهارسر اعمال کنید.

هاک اسکوات

شروع: پاها را اندکی جلوتر از بدن نگه داشته و تنه را طوری در داخل دستگاه تنظیم کنید که بالشتک‌ها به راحتی روی شانه‌هایتان قرار بگیرند.

حرکت: به عقب متمایل شوید تا پشت‌تان به طور کامل به تکیه‌گاه بچسبد. ضامن دستگاه را آزاد نموده و به آرامی به سمت پایین اسکوات بروید تا مفاصل ران و زانویتان به زاویه ۹۰ درجه (یا اندکی پایین‌تر) برسند. از این موقعیت، با پاشنه‌هایتان به سکوی دستگاه فشار وارد نموده و با قدرت به نقطه شروع بازگردید. بخش بالا آمدن را تقریباً تا صاف شدن کامل پاها (بدون قفل کردن زانوها) ادامه داده و سپس تکرار بعدی را آغاز کنید.



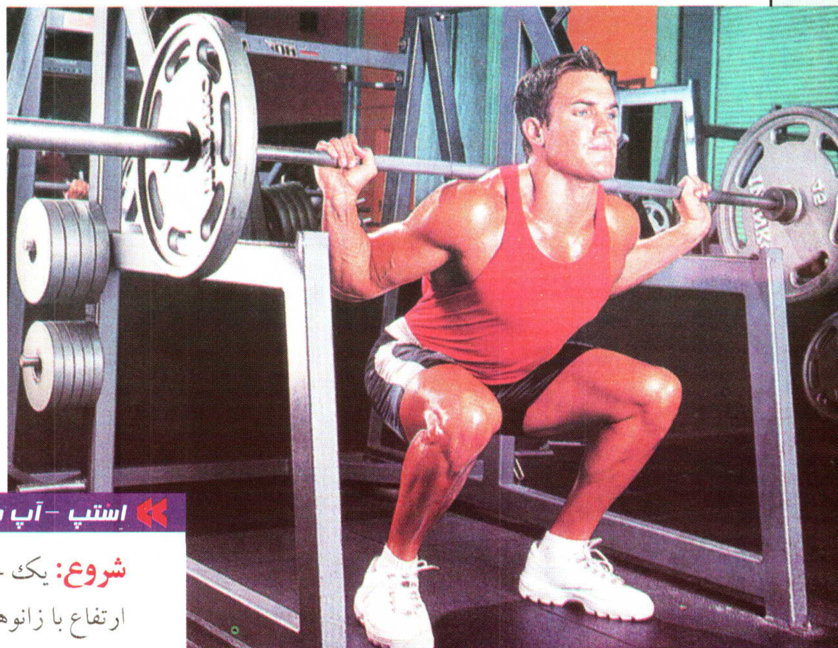
پا: تمرین در خانه

این برنامه هم برای بدنسازان خانگی مناسب است و هم برای افرادی که به دنبال برنامه‌های سریع و اثرگذار هستند. به علاوه، با اجرای آن می‌توانید از مزایای دو حرکت استثنایی دنیای بدنسازی ـ اسکوات و ددلیفت ـ نیز بهره‌مند شوید. این تجویز پرشدت به شما کمک خواهد کرد تا بهترین نتایج ممکن را در یک چشم به هم زدن از آن خود کنید.

- قبل از شروع اولین ست ترکیبی، شرایط را برای اجرای هر دو حرکت مهیا کنید. این بدین معناست که قبل از شروع حرکت اسکوات باید جعبه (یا میز) اِستپ – آپ و یک جفت دمبل را در کنار پایه اسکوات قرار دهید. (در ست ترکیبی دوم، برای اجرای حرکت کوهنورد به چیزی بیشتر از وزن بدن نیاز ندارید و لذا، هیچ مشکلی در رابطه با تجهیزات به وجود نخواهد آمد.) اگر در منزل پایه اسکوات ندارید، این حرکت را با دمبل اجرا کنید.

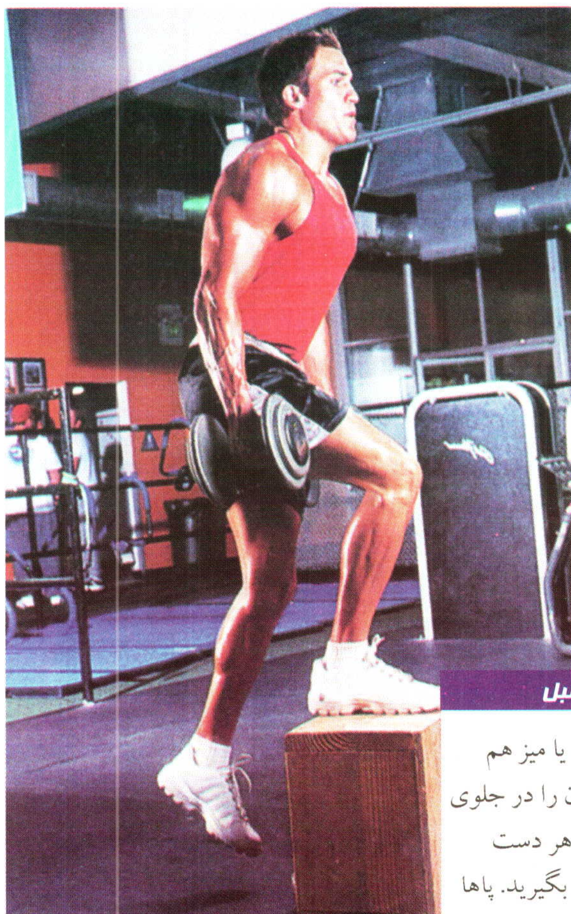
#۴۴

حرکت	ست	تکرار
۳ دقیقه روی تردمیل راه بروید/ آهسته بدوید		
اسکوات با هالتر (ست ترکیبی با) اِستپ – آپ با دمبل	۳ ۳	۱۲،۱۰،۸ ۱۰ برای هرپا
ددلیفت (ست ترکیبی با) کوهنورد	۳ ۳	۱۲،۱۰،۸ ۶۰–۳۰ ثانیه



اسکوات با هالتر

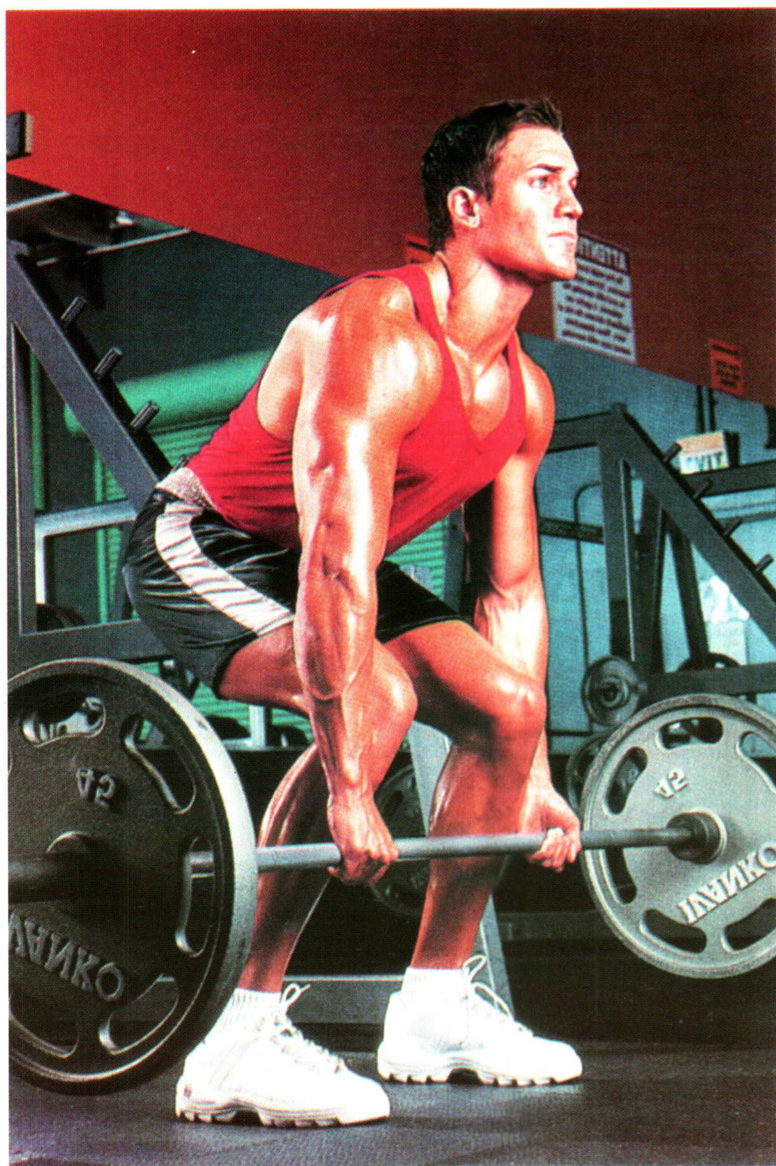
برای یادگیری شیوه صحیح اجرای این حرکت به توضیحات صفحه ۶۶ مراجعه کنید. نکات تکمیلی زیر را همیشه به خاطر داشته باشید : عضلات شکم و پشت‌تان را منقبض نمایید تا قوس کمرتان حفظ شود؛ در بخش پایین رفتن دقت کنید تا زانوهایتان از نوک پنجه‌هایتان جلوتر نروند؛ و برای برخورداری از حداکثر قدرت در زمان بازگشت به موقعیت ایستاده، اعمال فشار به زمین را از طریق پاشنه‌هایتان انجام دهید.



اِستپ – آپ با دمبل

شروع: یک جعبه یا میز هم ارتفاع با زانوهایتان را در جلوی بدن قرار داده و با هر دست دمبلی را در اختیار بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه باز نموده و در یک موقعیت راحت مستقر شوید.

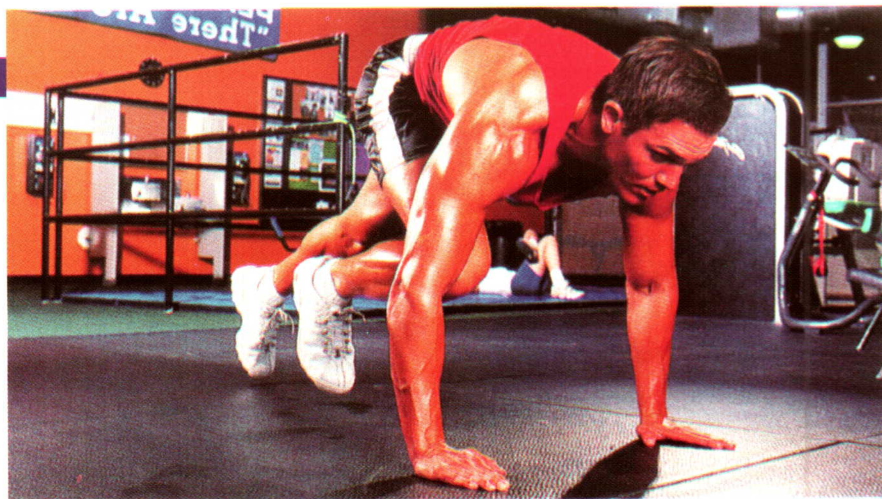
حرکت: با یک پا به جلو و بالای جعبه گام برداشته و از قدرت ران همان پا برای بالا کشیدن بدن استفاده کنید. پای عقب را نیز بالا کشیده و روی جعبه بایستید. سپس، با پای مخالف به سمت عقب و پایین گام برداشته و خودتان را پایین ببرید. دقت کنید تا قوس طبیعی کمر و حالت صاف بالاتنه در تمام طول حرکت حفظ شود. (در صورت تمایل، به جای انجام تناوبی تکرارها می‌توانید تمام تکرارهای یک پا را پشت سر هم اجرا نموده و سپس به سراغ پای دیگر بروید ـ در این حالت، هر دو بخش قدم گذاشتن به بالای جعبه و پایین آمدن از آن توسط پای فعال آغاز می‌شود.)



ددلیفت

شروع: ددلیفت (لیفت مرده) اغلب به عنوان یک حرکت زیربغل در نظر گرفته می‌شود، و همینطور هم هست. اما از تاثیر خارق‌العاده این حرکت در پرورش عضلات پا نیز نباید غافل شد، زیرا که بخش پایینی آن در واقع به نوعی اسکوات تبدیل می‌شود. هالتری را با گیرش مختلط (یک دست از رو، یک دست از زیر) در دست بگیرید - این نوع گیرش از سر خوردن دست‌ها از روی هالتر در حین انجام حرکت جلوگیری خواهد کرد. زانوها را عمیقاً خم نموده، نگاه‌تان را رو به بالا حفظ کنید، و از حفظ قوس طبیعی کمر اطمینان حاصل نمایید. (در واقع، به محض اینکه کنترل ناحیه کمر را از دست دادید و پشت تان شروع به قوز (گرد) شدن کرد، باید ست را به پایان ببرید!)

حرکت: عضلات شکم را محکم به داخل کشیده و تمام بدن‌تان را منقبض کنید. سپس، با اعمال فشار از طریق پاشنه پاها، زانوها را صاف نموده و باسن‌تان را جلو بکشید تا به موقعیت ایستاده برسید. زمانی که به این موقعیت رسیدید، شانه‌ها را اندکی عقب کشیده و مکث کنید. هالتر را از همان مسیر (نزدیک به بدن) به سمت زمین پایین ببرید. وزنه‌ها را به آرامی - فقط برای یک لحظه - با زمین تماس داده و تکرار بعدی را آغاز کنید. به عنوان نکته پایانی، اشتباه رایج استفاده بیش از حد از کمر را مرتکب نشوید؛ زانوها را در هر تکرار به مقدار زیادی خم نموده و همانطور که قبلاً گفته شد، قوس طبیعی ستون فقرات‌تان را حفظ کنید.



کوهنورد

شروع: در موقعیت آغازین حرکت شنا مستقر شوید، دست‌ها را با فاصله عرض شانه روی زمین قرار دهید، و پاها را با نوک پنجه با زمین در تماس نگه دارید.

حرکت: بدون حرکت دادن دست‌ها، یک پا را به جلو بکشید و سپس موقعیت پاها را به طور تناوبی تغییر دهید. با پاهایتان به زمین فشار وارد کنید و جای آنها را با هم عوض کنید؛ یک پا جلو، یک پا عقب، و این کار را با نهایت سرعت ممکن تا اتمام زمان مشخص شده ادامه دهید.

پا: برنامه شان

شان ری را شاید بتوان بهترین بدنساز حرفه‌ای دانست که هرگز موفق به کسب مقام قهرمانی مستر المپیا نشده است (او برای ۱۲ سال متوالی ـ از ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۱ ـ در میان ۵ مرد برتر این رقابت جای گرفت). توصیه‌های تمرینی چنین مردی مسلماً برای همه مشتاقان بدنسازی بسیار جذاب و آموزنده خواهد بود.

■ **شان** می‌گوید: «هرگز برای جلسات تمرین پا برنامه‌ریزی نمی‌کنم، و شاید به همین دلیل است که تمریناتم اینقدر با طراوت هستند. تکراری‌ترین کاری که در روز تمرین پا انجام می‌دهم، اجرای چند ست سبک از حرکت جلو پا در ابتدای تمرین است که به منظور گرم کردن عضلات و افزایش جریان خون از آن استفاده می‌کنم.»

■ هر چند که **شان** حرکت هاک اسکوات را به شیوه رایج اجرا می‌کند، اما از هاک اسکوات معکوس هم خوشش می‌آید. برای اجرای هاک اسکوات معکوس باید به شکل برعکس در داخل دستگاه قرار گرفته و سینه‌تان را به تکیه‌گاه آن بچسبانید.

#۴۵

حرکت	ست	تکرار
جلو پا تک پا *	٤	۲۰
لانج با هالتر	٤	۱۲
پرس پا (پا)	٤	۱۵
هاک اسکوات	٤	۱۵
جلو پا	٤	۱۲

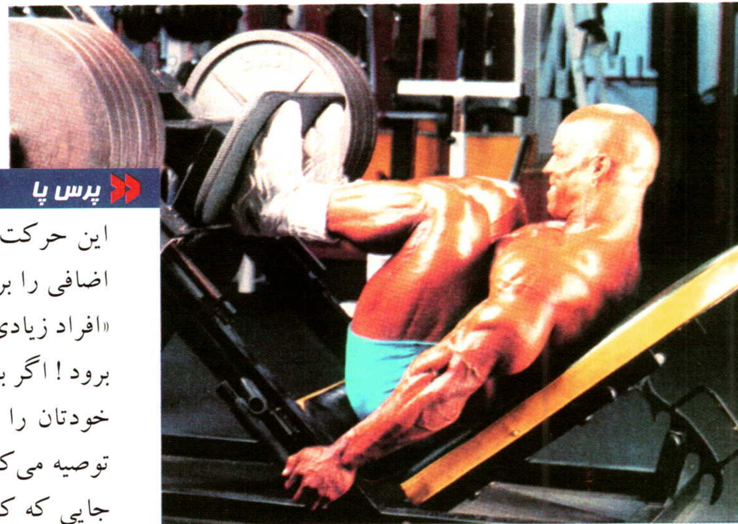
* برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۷۲ مراجعه کنید.
این تنها یک نمونه برنامه از شان می باشد؛ او یکی از طرفداران سرسخت تمرین غریزی است و هربار که به باشگاه می رود برنامه اش را عوض می کند.

لانج با هالتر

شروع: هالتری را از پشت سر بر روی عضلات سرشانه و کول قرار داده و نگاه‌تان را به جلو بدوزید. برای شروع، پاها را در کنار هم نگه داشته، شکم‌تان را منقبض کنید، و پشت‌تان را صاف و قوی حفظ نمایید.

حرکت: از این موقعیت ایستاده، با یک پا به جلو گام بردارید (پاشنه پا باید اولین نقطه تماس با زمین باشد)، به سمت زمین لانج بروید، و سرعت پایین رفتن را تحت کنترل نگه دارید. تا جایی خودتان را پایین ببرید که زانوی پای عقبی تقریباً با زمین تماس پیدا کند. سپس، با پای جلو به زمین فشار وارد نموده و به نقطه شروع بازگردید. تمام تکرارها را برای یک سمت اجرا نموده و پس از آن به سراغ سمت دیگر بروید.





پرس پا

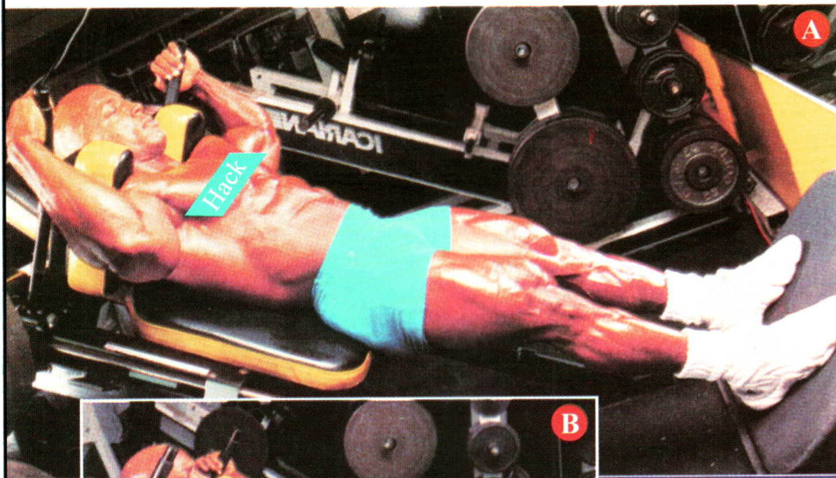
این حرکت در صفحه ۶۶ تشریح شده است. با این حال، **شان** نیز چند نکته اضافی را برایتان بازگو می‌کند تا بهتر متوجه موضوع شوید. او می‌گوید: «افراد زیادی را می‌بینم که با دست‌هایشان به زانوها فشار می‌آورند تا وزنه بالا برود! اگر به پاها اجازه ندهید که تمام فشار وزنه را به تنهایی به‌دوش بکشند، خودتان را از مزایای کامل این حرکت محروم خواهید کرد.» او همچنین توصیه می‌کند که این حرکت را حتماً در دامنه کامل آن اجرا کنید، البته تا جایی که کمرتان از روی تشک دستگاه بلند نشود ـ این نکته هم بسیار حائز اهمیت است، زیرا که بلند شدن کمر از روی تشک موجب افزایش خطر بروز کشیدگی یا آسیب در این ناحیه خواهد شد.

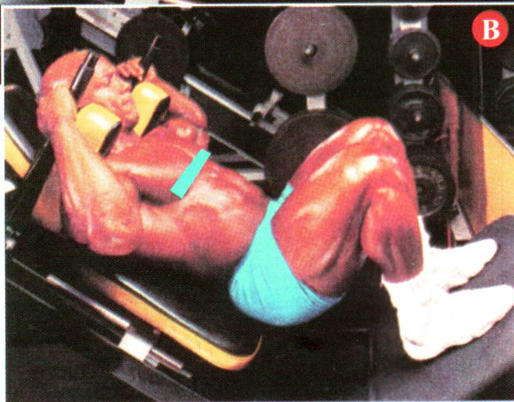
جلو پا

روش صحیح اجرای این حرکت در صفحه ۶۴ تشریح شده است. همچنین، ایجاد تغییرات کوچک در موقعیت قرارگیری پاها در حین اجرای جلو پا به شما اجازه خواهد داد تا نواحی مختلفی از عضلات چهارسر ران را هدف قرار دهید. برای آزمایش می‌توانید یک ست از این حرکت را با متمایل نمودن نوک پاها به سمت بیرون اجرا کنید، و سپس برای ست بعدی پاهایتان را متمایل به داخل نگه دارید. هیچ اجباری برای استفاده از موقعیت‌های مختلف پا وجود ندارد، اما اگر به ایجاد تنوع در تمرین و غافلگیر کردن عضلات ران علاقمند هستید، می توانید برای هر جلسه (یا حتی هر ست) از موقعیت متفاوتی استفاده کنید.









هاک اسکوات

این حرکت در صفحه ۶۷ تشریح و تصویر شده است. **شان** گاهی این حرکت را به جای پرس پا اجرا می کند – واضح است که برتری بیومکانیکی دستگاه پرس پا امکان استفاده از وزنه های سنگین‌تری را برای شما فراهم می‌آورد، اما هاک اسکوات هم حرکت بسیار ارزشمندی است، زیرا که فشار واقعاً شدیدی را به عضلات چهارسر وارد می‌کند. **شان** در مورد سرعت اجرای تکرارها دقت زیادی را به خرج می‌دهد. او اشاره می‌کند: «سرعت انجام تکرارها را ثابت حفظ می‌کنم. تلاش می‌کنم تا فشار مداومی را روی عضلات پا اعمال نموده و پیوستگی حرکت را در تمام طول ست حفظ نمایم.» به علاوه، برای تحریک حداکثری عضلات هدف لازم است تا پرس کردن وزنه را ـ درست مثل اسکوات استاندارد- از طریق پاشنه‌هایتان انجام دهید.

پا: برنامه میلوس

میلوس سارسِف، مردی که رکورد بیشترین حضور در مسابقات حرفه‌ای (۷۲ مسابقه در طول ۱۲ سال) را در اختیار دارد، به خوبی از اسرار حفظ انگیزه و پایداری ذهنی آگاه است. بد نیست بدانید که حتی آسیب دیدگی ویران کننده زانو در سال ۲۰۰۲ هم نتوانست او را متوقف کند. با اینکه چند سالیست جای خالی فیزیک کلاسیک **میلوس** را روی صحنه مسابقات احساس می‌کنیم، اما برنامه هایی مثل این به خوبی نشان می‌دهند که او همیشه تمرین را جدی می‌گیرد و دلیل موفقیت‌های شاگردانش هم همین است.

■ رمز تداوم تمرینات، گرم کردن است. **میلوس** می‌گوید: «همیشه برنامه پایم را با ۱۰ دقیقه تمرین هوازی شروع می‌کنم و پس از آن به سراغ دستگاه جلو پا می‌روم تا از گرم شدن کامل عضلات و مفاصل پا مطمئن شوم.»

■ او اضافه می‌کند: «تغییر چیز بسیار خوبی است. این احمقانه است که کار مشابهی را بارها و بارها تکرار کنیم و انتظار پیشرفت هم داشته باشیم! برنامه تمرینی‌تان را هر چند وقت یکبار تغییر دهید تا در مسیر رشد باقی بمانید.»

#۴۶

حرکت	ست	تکرار
جلو پا تک پا	۳	۱۵،۱۲،۱۰
اسکوات با هالتر	*۵	۱۰،۱۰،۸،۶،۵
پرس پا تک پا (یا)	۳	۱۰،۱۰،۸
پرس پا (جفت پا) **	۳	۱۰
هاک اسکوات ***	۳	۱۰

* دو ست اول گرم کردنی هستند. ** میلوس این دو حرکت را به صورت تناوبی مورد استفاده قرار می‌دهد؛ یک هفته پرس تک پا و هفته بعد پرس جفت پا. برای مشاهده توضیحات پرس جفت پا به صفحه ۶۶ مراجعه کنید.
*** در هفته‌های پرس تک پا، میلوس حرکت هاک اسکوات را به جای استفاده از ست‌های عادی با ست‌های کم کردنی اجرا می کند. برای مشاهده توضیحات هاک اسکوات به صفحه ۶۷ مراجعه کنید.





جلو پا تک پا

شروع: دستگاه را طوری تنظیم کنید که پشت‌تان به تکیه‌گاه بچسبد و پاهایتان کاملاً روی صندلی قرار بگیرند. هر دو پا را زیر بالشتک‌های دستگاه نگه دارید، اما برای بالا آوردن وزنه فقط از یک پا استفاده کنید.

حرکت: وزنه را به آرامی و با انقباض عضله چهارسر بالا بکشید تا پایتان کاملاً صاف شود. به مدت یک ثانیه در بخش فوقانی مکث نموده وسپس با کنترل به نقطه شروع بازگردید. تمام تکرارها را برای یک پا به انجام رسانده و پس از آن به سراغ پای مخالف بروید.

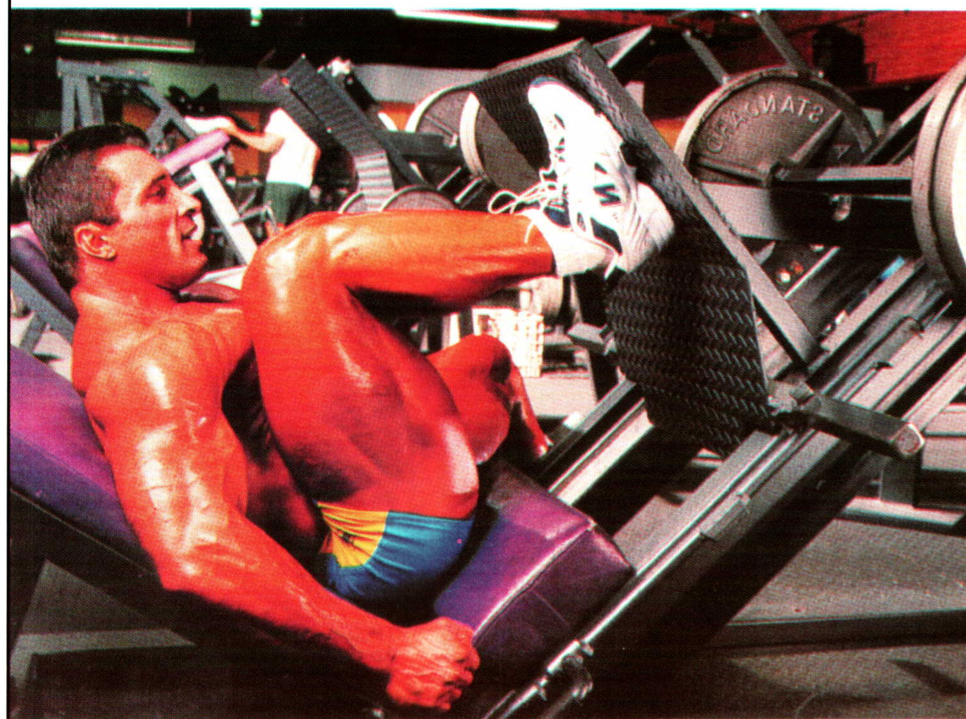




اسکوات با هالتر

این حرکت در صفحات ۶۶ و ۶۸ نیز نشان داده شده است، و البته دلیل بسیار خوبی هم برای این تکرار وجود دارد: اسکوات سلطان حرکات پا، و شاید سلطان کل حرکات بدنسازی، است. متأسفانه، دشواری اسکوات باعث شده است تا خیلی از افراد از انجام این حرکت ارزشمند صرف نظر کنند. به علاوه، شایعه بی‌اساس اما پر قدمت مضر بودن اسکوات برای کمر هم باعث تشدید هر چه بیشتر این موضوع شده است ـ در مورد افرادی که از سلامت کامل در ناحیه کمر برخوردار بوده و این حرکت را با فرم صحیح اجرا می‌کنند، چنین چیزی به هیچ وجه صحت ندارد.

پرس پا تک پا



شروع: یک پا را بر روی قسمت بالایی صفحه پا قرار داده، پای دیگر را برای حفظ ثبات روی زمین بگذارید، و ضامن دستگاه را آزاد کنید.

حرکت: در حالی که کف پا را در تماس کامل با صفحه نگه داشته و پشت‌تان را به تشک دستگاه چسبانده‌اید، وزنه را به آرامی پایین بیاورید تا زانوی پای فعال در آستانه تماس با شانه قرار بگیرد. وزنه را با تمام قدرت به سمت بالا پرس نموده و حرکت را کمی قبل از قفل شدن زانو متوقف کنید. تکرارهای مشخص شده را تکمیل کرده و سپس پا را عوض کنید. **سارِسف** می گوید: «خیلی‌ها را در باشگاه می‌بینم که پرس پا را با وزنه ۴۵۰ کیلویی اما با دامنه حرکتی ۳ سانتی‌متری اجرا می کنند. این کار به جز کمی اعتماد به نفس کاذب هیچ چیز دیگری را نصیب‌تان نخواهد کرد. دامنه کامل حرکت را رعایت کنید.»

پا: برنامه جی

#۴۷

حرکت	ست	تکرار
پشت پا خوابیده با دمبل *	۳-۲	۱۲-۸
پشت پا با دستگاه تک پا	۳-۲	۱۲-۱۰
لیفت پشت پا با دمبل	۵	۱۲-۸

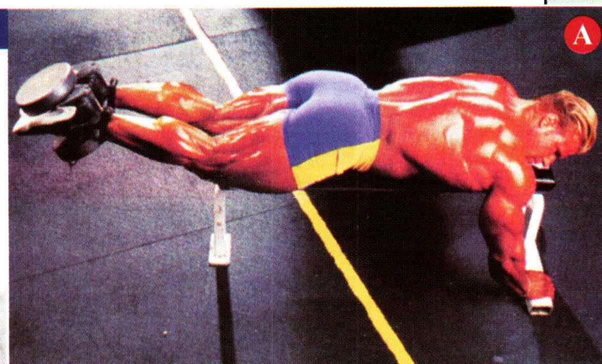
* قبل از انجام این ۳-۲ ست اصلی، ۳-۲ ست گرم کردنی را هم اجرا کنید.

جی کاتلر، قهرمان چهار دوره مستر المپیا، هیچ نیازی به معرفی ندارد. او همان کسی است که در سال ۲۰۰۶ به سلطنت هشت ساله **رونی کلمن** بزرگ پایان داد و اثبات کرد که غیر ممکن وجود ندارد. در تمام این سال‌ها، **جی** همواره به برنامه‌ها و اهدافش پایبند بوده و آنها را با جدیت دنبال کرده است. همین پشتکار و دقت نظر را می‌توانید در تمرینات او هم مشاهده کنید؛ این یکی از برنامه‌هاییست که او برای تمرکز ویژه بر عضلات همسترینگ (پشت ران) خود طراحی کرده‌است.

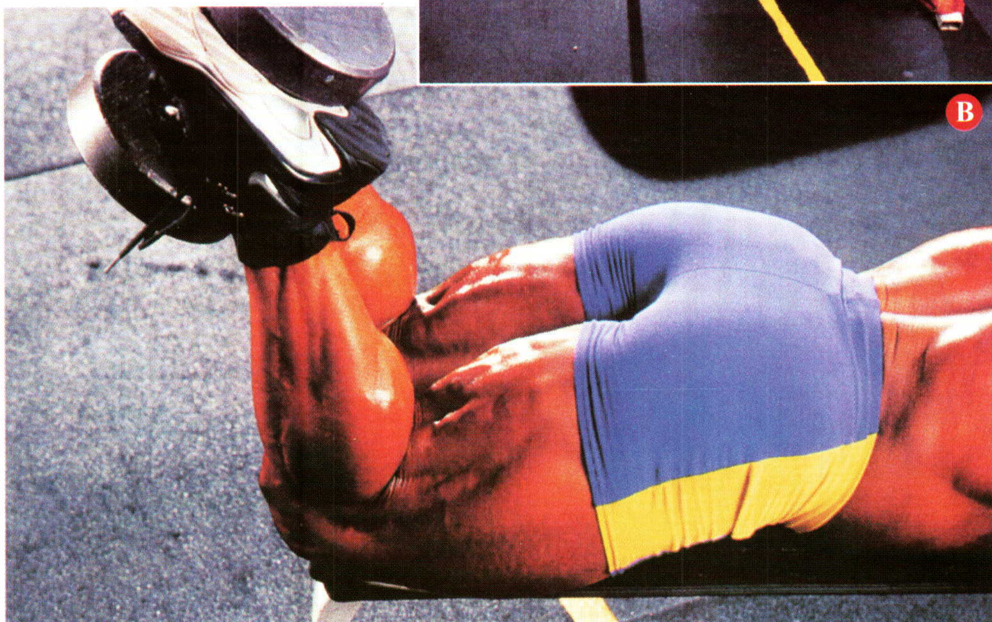
■ او می‌گوید: «در اینجا اولویت با شیوه اجرای حرکات است. عضلات پشت پا بیشتر از اینکه به وزنه های سنگین جواب بدهند، به فرم صحیح اجرا واکنش نشان خواهند داد.»

■ در همه برنامه‌های تمرین همسترینگ، از هر دو نوع حرکات پا صاف (مثل لیفت پشت پا) و حرکات خم کردن زانو (مثل پشت پا خوابیده) استفاده کنید. «با این ترفند می‌توانید مطمئن باشید که پشت پاهایتان از هر دو مفصل ران و زانو به کار گرفته شده‌اند.»

پشت پا خوابیده با دمبل

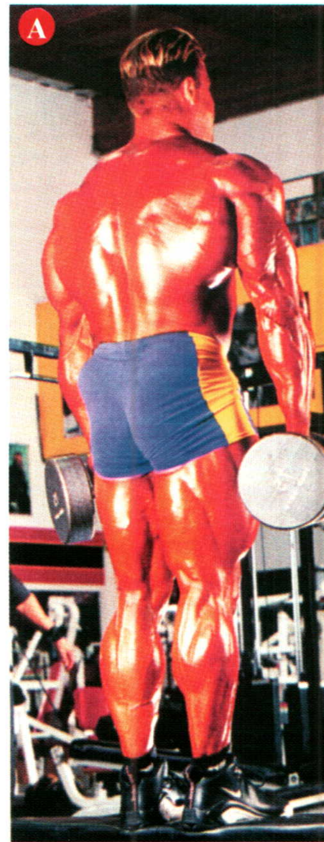


شروع: دمبلی را در انتهای میز روی زمین بگذارید تا بتوانید قبل از دراز کشیدن روی میز آن را بین پاهایتان بگیرید (البته اگر یار تمرینی دارید، می‌توانید روی میز دراز بکشید و از او بخواهید تا دمبل را بین پاهایتان بگذارد). **جی** توضیح می‌دهد: «به شکم روی میز دراز می‌کشم و بدنم را طوری تنظیم می‌کنم که کاسه زانوهایم درست روی لبه میز قرار بگیرند. برای حفظ ثبات، دست‌هایم را یا روی زمین می‌گذارم یا محکم به پایه‌های جلویی میز می‌گیرم. در موقعیت شروع، کل بدن‌تان باید در یک خط مستقیم قرار بگیرد؛ باسن را پایین نگه داشته، عضلات همسترینگ را تقریباً به طور کامل باز کنید، و زانوها را به مقدار بسیار کمی خم نمایید.»



حرکت: بگذارید بخش فوقانی عضلات چهارسر به تشک میز فشرده شود، و در همین حین وزنه را به آرامی بالا بیاورید تا ساق‌هایتان به زمین عمود شوند. فراتر رفتن از این موقعیت موجب حذف فشار از روی عضلات همسترینگ خواهد شد. هنگامی که به موقعیت کاملاً صاف و عمود رسیدید، عضلات‌تان را به مدت یک ثانیه به سختی منقبض کنید. سپس، همینطور که با مقاومت در برابر نیروی جاذبه به سمت پایین باز می‌گردید، پشت ران‌هایتان را سفت نگه داشته و اجازه دهید تا سنگینی وزنه موجب کشش آنها شود. حرکت به سمت پایین را اندکی قبل از موازی شدن ساق ها با زمین متوقف نمایید.





لیفت پشت پا با دمبل

شروع: روی یک میز بایستید و یک جفت دمبل را در دست بگیرید. قوس طبیعی کمر را حفظ نموده و شانه‌ها را متمایل به عقب نگه دارید.

حرکت: با حفظ قوس ستون فقرات و انقباض عضلات همسترینگ، از کمر به جلو خم شوید تا کشش عمیقی در نواحی باسن و پشت پاهایتان ایجاد گردد. **جی** هشدار می‌دهد: «باید مراقب باشید تا انقباض عضلات همسترینگ در هیچ نقطه‌ای از مسیر حرکت از دست نرود، زیرا چنین اتفاقی موجب انتقال فشار به گروه‌های عضلانی دیگر شده و سطح تحریک همسترینگ را کاهش می‌دهد.» بالاتنه را پایین آورده، سرتان را بالا نگه دارید، و اجازه بدهید که دمبل‌ها در مسیر طبیعی خود به طرفین بدن پایین بروند. سپس، روند حرکت را معکوس نموده و تنه را از همان مسیر به نقطه شروع بازگردانید.



پشت پا با دستگاه تک پا

شروع: اگر به دستگاه مخصوص پشت پا تک پا دسترسی ندارید، می توانید این حرکت را با استفاده از دستگاه جلو پا هم اجرا کنید. به هر حال، با وضعیت مناسب در داخل دستگاه مستقر شده و یک پا را پشت غلتک آن بیندازید.

حرکت: وزنه را به آرامی بالا آورده و حرکت را در نقطه‌ای که حداکثر فشار را روی پشت پا احساس می‌کنید متوقف نمایید. **جی** هشدار می‌دهد: «بعضی‌ها وزنه را با سرعت خیلی زیادی بالا کشیده، به باسن‌شان برخورد می‌دهند، و سپس در میانه های مسیر بازگشت مجدداً کنترل آن را به دست می‌آورند. این فرم اجرا واقعاً وحشتناک است، و روش بسیار خوبی برای ایجاد آسیب در نواحی پشت ران و یا کمر به شمار می‌آید!» به مدت یک ثانیه در نقطه اوج انقباض مکث نموده و سپس وزنه را به آرامی پایین ببرید. اجازه ندهید که وزنه در بخش پایین تکرارها با پایه تماس پیدا کند.



پا: برنامه‌های تخصصی

#۴۸ تأکید بر چهارسر ران

حرکت	ست	تکرار
پرس پا	۵	۱۵،۱۲، ۱۰،۸،۶
اِستپ – آپ با هالتر *	۳	۱۲–۱۰
هاک اسکوات با دستگاه	۳	۱۲–۱۰
جلو پا	۳	۱۲–۱۰

* مثل استپ ـ آپ با دمبل در صفحه ۶۸، با این تفاوت که با هالتر اجرا می شود.

#۴۹ تأکید بر همسترینگ

حرکت	ست	تکرار
لیفت پشت پا با هالتر *	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پشت پا با دستگاه **	۳	۱۲–۱۰
پشت پا خوابیده با دستگاه تک پا	۲	۱۵،۱۰

* مثل لیفت پشت پا در صفحه ۷۵، با این تفاوت که هالتری را در جلوی بدن نگه داشته و حرکت را اجرا می کنید. ** نشسته یا ایستاده.

#۵۰ تأکید بر عرض

حرکت	ست	تکرار
اسکوات با دستگاه اسمیت	٤*	۱۰
لانج به پهلو†	٤	۱۲
داخل ران با دستگاه (ست ترکیبی با)	۳	۸–۶
خارج ران با دستگاه	۳	۱۵–۱۲

* دو ست با فاصله بین پاها در حدود ۱۵–۱۰ سانتی متر؛ دو ست با پاهای کمی بازتر از عرض شانه.
†مشابه حرکت لانج در صفحه ۷۰، با این تفاوت که به جای گام برداشتن به سمت جلو، هر بار به یک طرف بدن گام بر می‌دارید.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۴۸) از آنجا که هر یک از برنامه‌های ۴۸، ۴۹، و ۵۰ بر بخش‌های متفاوتی از عضلات پا تأکید می کنند، بکارگیری آنها در کنار هم می‌تواند بسیار نتیجه بخش باشد. این سه برنامه را به صورت چرخشی در روزهای تمرین پا اجرا نمایید (برای مثال، اگر دو بار در هفته روی عضلات پا تمرین می کنید، برنامه ۴۸ را در روز شنبه، برنامه ۴۹ را در روز سه شنبه، و برنامه ۵۰ را در روز شنبه هفته بعد مورد استفاده قرار دهید).

#۴۹) اگر پشت ران‌هایتان ضعیف هستند و با عضلات چهارسر همخوانی ندارند، علاوه بر تمرین معمول عضلات پا می‌توانید یک جلسه تمرین در هفته را نیز به این برنامه اختصاصی همسترینگ اختصاص بدهید.

#۵۰) دستگاه داخل ران (نزدیک کننده) دستگاهی است که بخش داخلی زانوهایتان را به تشک های آن تکیه داده و با ران‌هایتان به سمت داخل (در برابر مقاومت وزنه) فشار وارد می‌کنید. دستگاه خارج ران (دور کننده) نیز همان دستگاهی است که بخش خارجی زانوهایتان را به تشک‌های آن تکیه داده و پاهایتان را در مقابل مقاومت باز می کنید.

افزایش قدرت اسکوات #۵۱

حرکت	ست	تکرار
جلو پا	۲	۱۵
اسکوات با هالتر	۸	۱۵،۱۲،۱۰،۸، ۵،۵،۳،۱
پرس پا	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
جلو پا(سوپرست با)	۲	۱۲
پشت پا نشسته با دستگاه	۲	۱۲

تفکیک شدید #۵۲

حرکت	ست	تکرار
پرس پا	٤	۲۰-۱۵
لانج ثابت با هالتر * تری ست:	۳	۱۵
هاک اسکوات	۳	۱۵-۱۲
لانج تناوبی با دمبل	۳	۱۰†
پرش روی میز	۳	۱۵

* مثل لانج ثابت با دمبل در صفحه ۱۳۸، با این تفاوت که با هالتر اجرا می‌شود.
†برای هر پا.

پیش خستگی #۵۳

حرکت	ست	تکرار
جلو پا	۳	۱۵-۱۲
اسکوات با دستگاه اسمیت	٤	۱۵،۱۲،۱۰،۸
پرس پا (یا) هاک اسکوات	۳	۱۵-۱۲
پشت پا خوابیده با دستگاه (ست ترکیبی با)	۳	۱۵-۱۲
لیفت پشت پا با هالتر	۳	۸،۱۰،۱۰

برنامه ساق #۵۴

حرکت	ست	تکرار
ساق پا ایستاده	٤	۱۰،۱۵،۲۰،۲۵
ساق پا خمیده	۲	۱۵،۲۰
ساق پا نشسته	۳	۱۰،۱۵،۲۰

برنامه هایی برای تمام فصول

#۵۱) این برنامه نه تنها قدرت اسکوات را بالا می‌برد، بلکه همزمان حجم عضلات پایتان را نیز به سطح جدیدی ارتقاء می‌دهد. نحوه اجرای سوپرست دقیقاً مثل ست ترکیبی است، با این تفاوت که این تکنیک برای دو گروه عضلانی مخالف (در این مورد، چهارسر ران و پشت ران) به کار گرفته می‌شود.

#۵۲) این برنامه برای افرادی طراحی شده است که برای افزایش کیفیت عضلات پا تلاش می‌کنند. برای اجرای حرکت پرش روی میز، در جلوی طرف دراز یک میز مسطح مستقر شوید. با هر دو پا به بالای میز پریده و سپس به سمت عقب پایین بپرید. وقتی به این حرکت بیشتر عادت کردید، سرعت اجرای تکرارها را افزایش دهید.

#۵۳ تکنیک پیش خستگی به شما کمک خواهد کرد تا با دقت و تمرکز بیشتری به عضلات هدف حمله کنید.

#۵۴ این برنامه را به تمرین پایتان اضافه کنید، یا به تنهایی از آن لذت ببرید.



جلو بازو

دستیابی به جلوبازوهای حیرت انگیز، مثل آنچه که در اینجا توسط **دارم چارلز** و **ایوان سنتوپانی** به نمایش گذاشته شده، هدف جهانی تمام مردانی بوده است که تا به حال دست به وزنه زده‌اند، و این مسأله چه در مورد مبتدی‌های صفر کیلومتر و چه در مورد قهرمانان برجسته بدنسازی کاملاً صادق است. این گروه عضلانی نمایشی همواره به عنوان نمادی از قدرت، اقتدار، و تکامل جسمانی در نزد نژاد بشر محبوب بوده است.

با این حال، به همان اندازه که داشتن بازوهای حجیم در فرهنگ عامه مورد تحسین و ستایش می‌باشد، راه ساختن آنها ساده است، و می‌توان آن را در یک عبارت کوتاه خلاصه کرد: تا کردن آرنج !

بسیار خوب، هرچند که تمام روش‌های حجیم سازی جلوبازو در این عبارت جمع نمی‌شوند، اما شیوه اصلی تمرین روی این عضله همین حرکت ظاهراً ساده تا کردن آرنج است. البته، روش‌ها و تکنیک‌های متعددی برای انجام این حرکت وجود دارند که هر یک از آنها از مزایای خاص خود برخوردار می‌باشد؛ همه آنها با جزئیات کامل در صفحات پیش رو برایتان تشریح شده‌اند تا بتوانید رویای بازوهای حجیم را برای خودتان به یک خاطره تبدیل کنید.



Darrem Charles

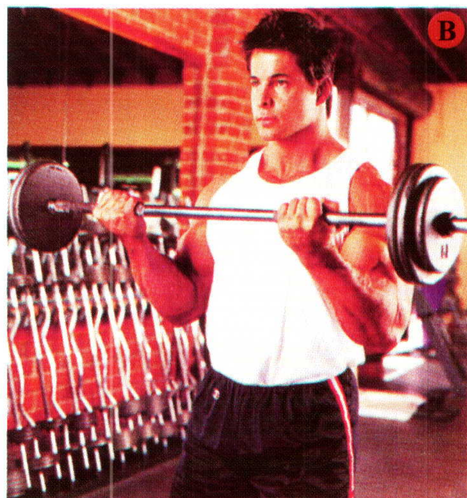
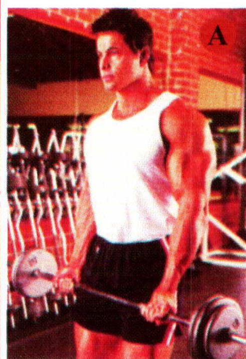
جلو بازو: برنامه مبتدی

#۵۵

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده	۳	۱۲،۱۰،۱۰
جلوبازو لاری با میله EZ	۲	۱۰
جلوبازو دمبل تناوبی روی میز شیبدار	۲	۱۰
ساعد:		
ساعد هالتر نشسته دست برعکس	۱	۱۲
ساعد هالتر نشسته	۱	۱۲

این برنامه مبتدی جلوبازو از سه حرکت منحصر به فرد تشکیل شده است. اگر در جستجوی جلوبازوهای حجیم هستید، باید به خوبی با این حرکات آشنا شده و جای ویژه‌ای را در برنامه تمرین‌تان برای آنها در نظر بگیرید.

- در تمام حرکات جلوبازو، همه تلاش‌تان را برای حذف نیروی حرکت آنی از روند اجرای تکرارها بکار ببندید. برای آغاز تکرارها از تاب دادن بدن به سمت جلو خودداری نمایید، و وزنه‌ها را به سمت بالا پرتاب نکنید.
- این برنامه شامل تمرین روی عضلات ساعد نیز می‌باشد؛ افزایش قدرت ساعدها می‌تواند عملکرد شما را در بسیاری از حرکات دیگر ـ به خصوص حرکات زیربغل ـ بهبود ببخشد. حالت مطلوب اینست که مادامی که با وزنه تمرین می‌کنید، تمرین ساعد را هم ادامه دهید.

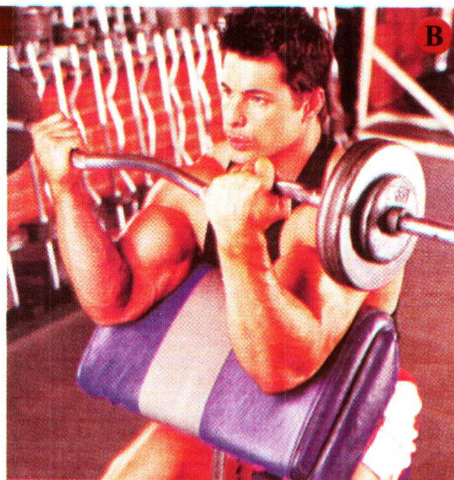
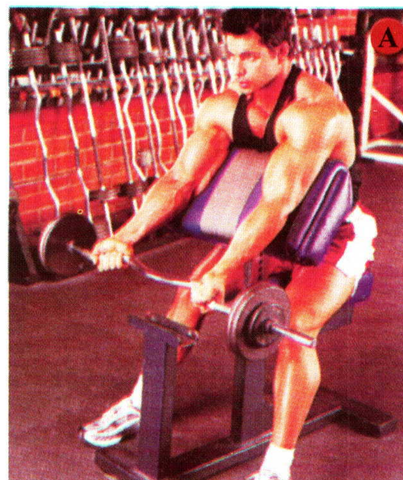



جلوبازو هالتر ایستاده

شروع: در وضعیت ایستاده قرار بگیرید، فاصله بین پاها را به اندازه عرض لگن تنظیم کنید، و زانوها را اندکی خم نگه دارید. هالتری را با گیرش دست از زیر در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها را به اندازه عرض شانه تنظیم کنید. اجازه بدهید که هالتر در جلوی ران هایتان آویزان باشد. شکم را به داخل کشیده و آرنج‌هارا نیز در جای خود ثابت نگه دارید.

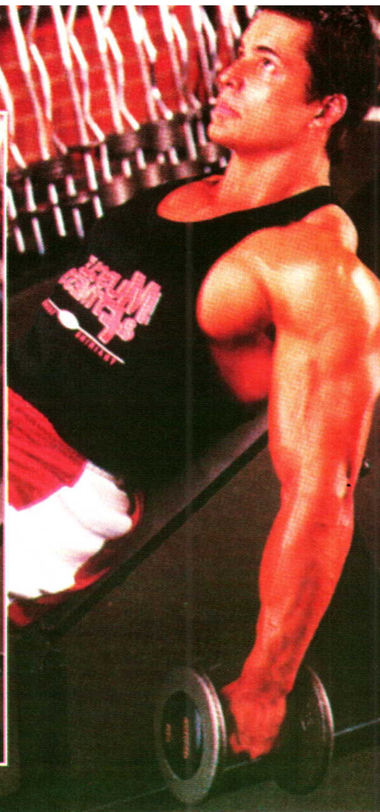
حرکت: بدون تاب دادن بدن، هالتر را به آهستگی در یک مسیر کمانی به سمت سرشانه‌ها بالا آورده و نفس‌تان را بیرون بدهید. در بخش فوقانی حرکت توقف نموده، عضلات جلوبازو را منقبض کنید، و به آرامی هالتر را تقریباً تا نقطه شروع پایین ببرید. هرگز هالتر را به طور کامل تا روی شانه بالا نبرید و از برخورد آن با ران‌ها در بخش پایینی حرکت نیز جلوگیری نمایید؛ مجموعه این اقدامات موجب حفظ فشار مداوم بر عضلات جلوبازو خواهد شد.

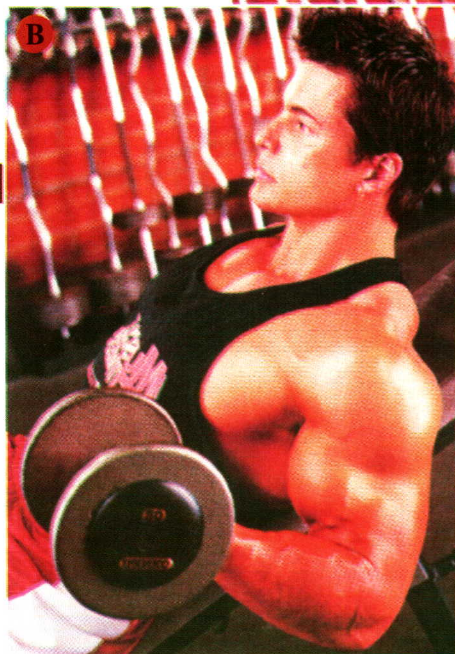
جلوبازو لاری با میله EZ

شروع: ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که گودی زیربغل هایتان به تشک میز لاری فشرده شود. پاها را جلو بگذارید تا تعادل بدن‌تان بهتر حفظ شود، و میله EZ (خمیده) را با گیرش دست از زیر به نحوی در اختیار بگیرید که انگشت‌های کوچک‌تان بالاتر از شست‌ها قرار بگیرند (کف دست‌ها کمی به سمت خارج چرخیده باشند). این کار به داخل نگه داشتن آرنج ها کمک نموده و فشار حرکت را روی بخش پایینی جلوبازو متمرکز می کند.

حرکت: میله را به آرامی تا سطح شانه بالا بیاورید، مکث نموده و عضلات جلوبازو را منقبض کنید، و سپس تا کمی قبل از باز شدن کامل آرنج‌ها پایین بروید.

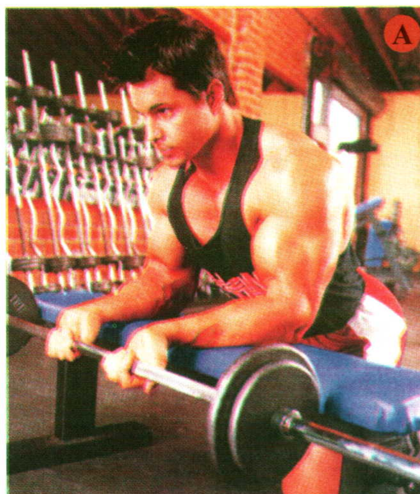


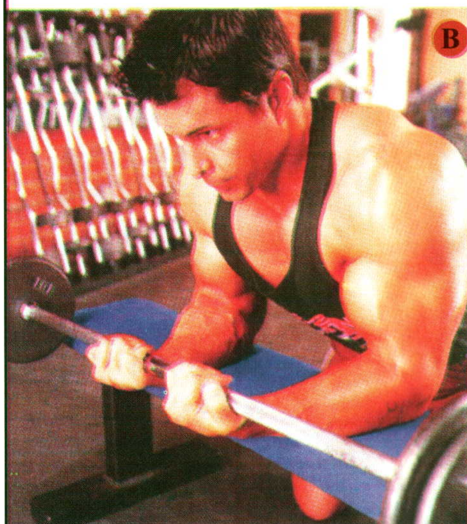


جلوبازو دمبل تناوبی روی میز شیبدار

شروع: یک میز شیبدار را در زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. در حالی که یک جفت دمبل را با گیرش خنثی (کف دست‌ها رو به هم) در اختیار گرفته‌اید، روی میز دراز کشیده و دست‌ها را مستقیم از زیر شانه‌ها در طرفین بدن آویزان کنید.

حرکت: آرنج‌ها را ثابت حفظ نموده و دست چپ را به آرامی بالا بیاورید. دست‌تان را در حین بالا آوردن وزنه بچرخانید تا کف دست به سمت شانه قرار بگیرد. مکث کوتاهی را در بخش بالای حرکت لحاظ نموده، عضله جلوبازو را منقبض کنید، و سپس وزنه را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید. این حرکت را با دست راست هم اجرا کنید تا یک تکرار تکمیل شود.



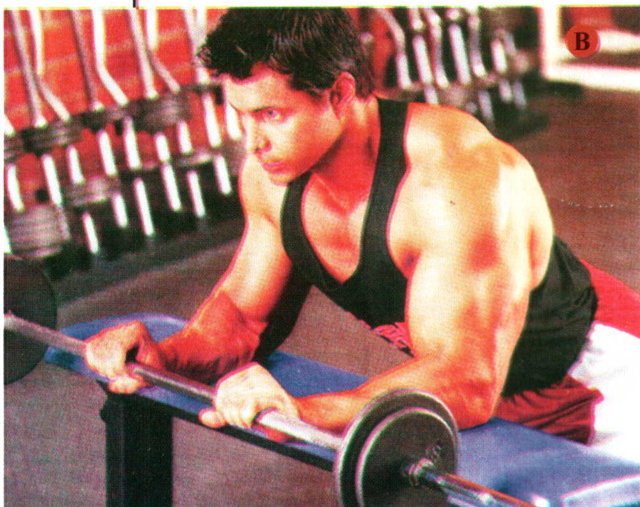


ساعد هالتر نشسته دست برعکس و ساعد هالتر نشسته

شروع: یک میله صاف را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها بر روی میله را در حدود ۲۵ سانتی‌متر تنظیم کنید. روی زمین و و در جلوی یک میز مسطح زانو بزنید. ساعدها را روی میز قرار داده و اجازه دهید تا دست‌هاو مچ‌هایتان از لبه آن آویزان شوند.

حرکت: دست‌ها را تا حد امکان بالا آورده و سپس وزنه را به نقطه شروع برگردانید. برای برخورداری از حداکثر دامنه حرکتی می‌توانید شست‌هایتان را زیر میله بیندازید. زمانی که تکرارها را کامل نمودید، میله را با گیرش دست از زیر (شست‌ها زیر میله) و با فاصله حدود ۱۰ سانتی‌متر بین دست‌ها در اختیار بگیرید و همین حرکت را اجرا کنید.





جلو بازو: برنامه ۱۵ دقیقه‌ای

هنگامی که از نظر زمان در مضیقه هستید، دستگاه های کابلی می‌توانند بهترین دوست شما باشند. شما می توانید از سهولت استفاده، قابلیت تنظیم سریع، و انتخاب‌های بی‌شمار تعبیه شده در این دستگاه‌ها نهایت استفاده را ببرید و جلسات تمرینی مختصر و مفیدی را به انجام برسانید.

- حرکت جلوبازو سیم کش جفت از بالا در واقع همان فیگور جلوبازو از جلو است که در برابر مقاومت اجرا می شود. از احساس فوق العاده این فیگور استفاده نموده و عضلات جلوبازو را در مسیر نزدیک شدن به نقطه اوج هر تکرار به‌سختی منقبض کنید. اجرای سریع و پرتابی این حرکت چیز زیادی را عایدتان نخواهد کرد، اما اجرای آهسته و تحت کنترل آن می‌تواند دم عضلانی منفجر کننده‌ای را در بازوهایتان تولید کند.
- استفاده از سه نوع گیرش متفاوت (کف دست‌ها به بالا، کف دست‌ها رو به هم، و کف دست‌ها به پایین) در این برنامه باعث می‌شود تا عضلات جلوبازویتان از سه زاویه مهم هدف قرار بگیرند.

#۵۶

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو سیم کش جفت از بالا	۳	۱۰
جلوبازو سیم کش ایستاده با طناب	۲	۵-۵-۱۰ تا ناتوانی*
جلوبازو دست برعکس با میله EZ	۳	** ۱۰،۸،۶

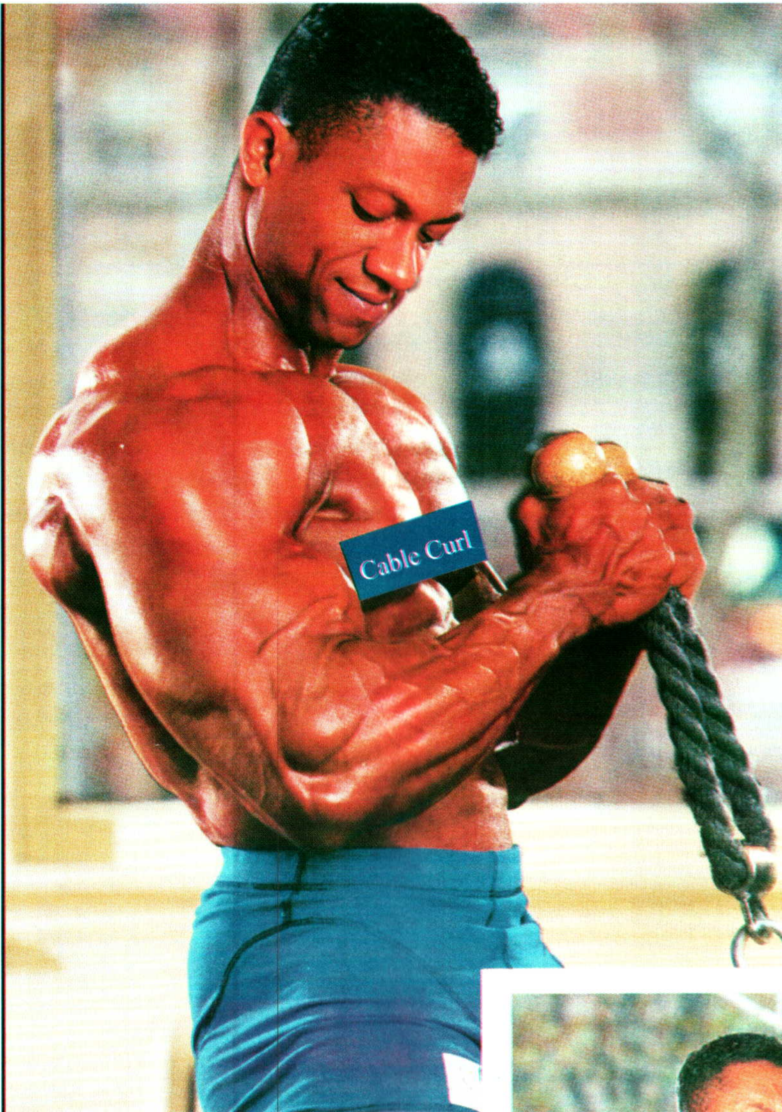
*هریک از این دو ست را باید در قالب یک ست کم کردنی چهار بخشی اجرا کنید. ۱۰ تکرار انجام دهید، وزنه را سبک کنید، ۵ تکرار انجام دهید، مجدداً وزنه را سبک کنید، ۵ تکرار دیگر انجام دهید، و برای بار سوم وزنه را سبک نموده و تکرارها را تا ناتوانی ادامه دهید. در میانه ست های کم کردنی به هیچ وجه استراحت نکنید؛ فقط قبل از شروع ست دوم به مدت یک دقیقه استراحت کنید. در تمام بخش های ست کم کردنی دوم مجبور به استفاده از وزنه های سبک تری خواهید شد. **وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید.

High - Cable Curl

جلوبازو سیم کش جفت از بالا

شروع: در وسط دستگاه سیم‌کش (کراس اور) مستقر شده و دستگیره‌های رکابی را از گیره‌های فوقانی دو طرف دستگاه در اختیار بگیرید تا بدن تان به شکل حرف T در بیاید.

حرکت: دستگیره‌ها را به داخل کشیده و ساعدها را به مقدار جزئی به سمت خارج بچرخانید تا انگشت‌های کوچک‌تان (به جای بند انگشت‌ها) در نزدیک ترین وضعیت به گوش‌ها قرار بگیرند. عضلات جلوبازو را به سختی منقبض نموده و سپس بازوها را به طور کامل باز کنید تا دستگیره‌ها به نقطه شروع بازگردند.



جلوبازو سیم کش ایستاده با طناب

شروع: دستگیره طنابی را به‌گیره پایینی دستگاه سیم کش متصل نموده و دو سر آن را با گیرش خنثی (کف دست‌ها رو به هم) در دست بگیرید. زانوها را اندکی خم نگه‌داشته و فاصله بین پاها را به اندازه عرض شانه تنظیم کنید. برای اینکه بتوانید از دامنه کامل این حرکت بهره مند شوید، حتماً طناب را از دو انتهای آن در دست بگیرید.

حرکت: بازوها را با یک انقباض قوی خم نموده و همزمان دقت کنید که آرنج ها در حین انجام حرکت در جای خود ثابت بمانند. دست‌ها را تا حد امکان (بدون حرکت آرنج‌ها به جلو) به طرف شانه‌ها بالا آورده و برای لحظه‌ای در نقطه اوج انقباض مکث کنید. برای حفظ فشار مداوم بر روی عضلات، حرکت به سمت پایین را اندکی قبل از صاف شدن کامل بازوها متوقف نموده و بلافاصله به سراغ تکرار بعدی بروید.



جلوبازو دست برعکس با میله EZ

شروع: پاها را به‌اندازه عرض شانه باز نموده، زانوها را کمی خم کنید، و پشت‌تان را صاف نگه دارید. یک میله EZ را با گیرش دست از رو در اختیار بگیرید؛ در این تصویر، ورزشکار شست‌هایش را دور میله نپیچیده است، اما به شما توصیه می‌شود که برای ایمنی و کنترل بهتر شست‌هایتان را در زیر میله قرار دهید.

حرکت: وزنه را بالا بیاورید، عضلات را در بخش فوقانی به شدت منقبض کنید، و سپس میله را با کنترل کامل تا نزدیکی نقطه شروع پایین ببرید. خودداری از صاف کردن کامل بازوها در بخش پایینی دامنه حرکت موجب حفظ فشار مداوم بر عضلات جلوبازو خواهد شد. همانطور که در تصویر مشاهده می کنید، در صورت حضور یار تمرینی می‌توانید در انتهای ست از کمک او استفاده نموده و چند تکرار اجباری (کمکی) را نیز پس از رسیدن به ناتوانی اجرا کنید.

جلو بازو: تمرین در خانه

#۵۷

زمانی که جلوبازوها را در خانه تمرین می‌دهید، ذره‌ای خلاقیت می‌تواند اثرگذاری تمرین شما را دو چندان کند. اعمال چند تغییر کوچک در برخی حرکات محبوب قدیمی باعث شده است تا این برنامه به گزینه بسیار مطلوبی برای تمرین عضلات جلوبازو، چه در خانه و چه در باشگاه، تبدیل گردد.

- پایه و اساس تمام حرکات جلوبازو را فلکشن (خم کردن) آرنج تشکیل می‌دهد، اما دو روش عالی وجود دارند که بکارگیری آنها موجب تغییر زاویه فشار و رشد همه جانبه عضلات بازو می گردد. یکی از آنها شامل استفاده از گیرش‌های متنوع (مثل سه نوع گیرش دست از زیر مختلف در حرکت اول، یا گیرش خنثی در جلوبازو چکشی) می‌باشد؛ و دیگری از طریق تحت کشش قرار دادن جلوبازوها (مثل انجام حرکت جلوبازو روی میز شیبدار) اجرا شده و دستیابی به انقباض قوی تر در بخش بالا آمدن تکرارها را ممکن می‌سازد.

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده ۳ گیرشی	۳	۶ برای هر گیرش در هر ست
جلوبازو هالتر نشسته	۳	۸،۶،۶*
جلوبازو دمبل جفت چکشی	۲	۱۰،۸*
جلوبازو دمبل چند زاویه ای روی میز شیبدار	٤**	۸-۱۰

* وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید.
** ست ۱: زاویه ۳۰ درجه؛ ست ۲: زاویه ٤۵ درجه؛ ست ۳: زاویه ۶۰ درجه؛ ست ٤: زاویه ۹۰ درجه.

جلوبازو هالتر ایستاده ۳ گیرشی

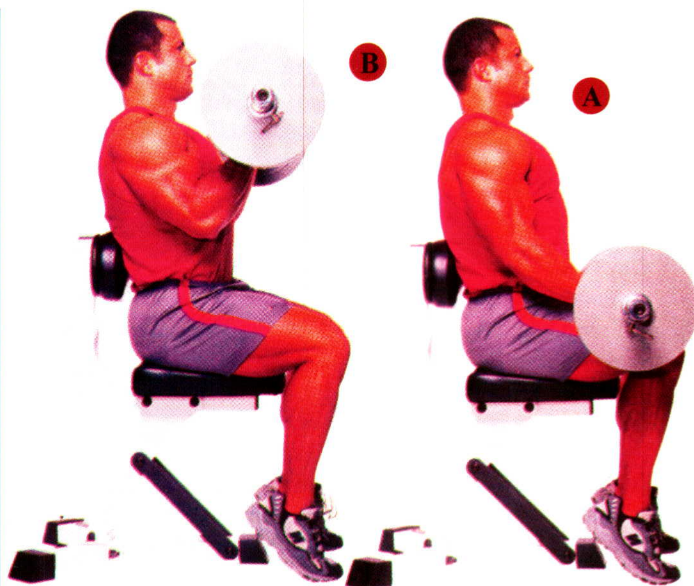


شروع: صاف بایستید و هالتری را با گیرش دست از زیر و با فاصله اندکی بازتر از عرض شانه در دست بگیرید.

حرکت: با ثابت نگه داشتن آرنج‌ها در کنار بدن، میله را بالا ببرید تا ساعدهایتان در وضعیت عمود قرار بگیرند. سپس، وزنه را به آرامی پایین بیاورید تا بازوهایتان به طور کامل صاف شوند. ۶ تکرار را کامل نموده و یک دقیقه استراحت کنید. فاصله بین دست‌ها را به اندازه عرض شانه تنظیم نموده و ۶ تکرار دیگر را اجرا نمایید. مجدداً استراحت نموده و این بار فاصله بین دست ها را به حدود ۱۵-۱۰ سانتی متر برسانید؛ ۶ تکرار دیگر را هم در این وضعیت اجرا کنید.

GRIP 3





جلوبازو هالتر نشسته

شروع: وزنه انتخابی شما برای این حرکت باید در حدود ۱۰-۵ کیلوگرم سنگین‌تر از وزنه‌ای باشد که به طور معمول برای انجام ۸-۶ تکرار جلوبازو هالتر ایستاده مورد استفاده قرار می‌دهید. بر روی یک میز دارای پشتی کوتاه یا یک میز قابل تنظیم با زاویهٔ ۹۰ درجه بنشینید و میله را روی ران‌هایتان بگذارید.

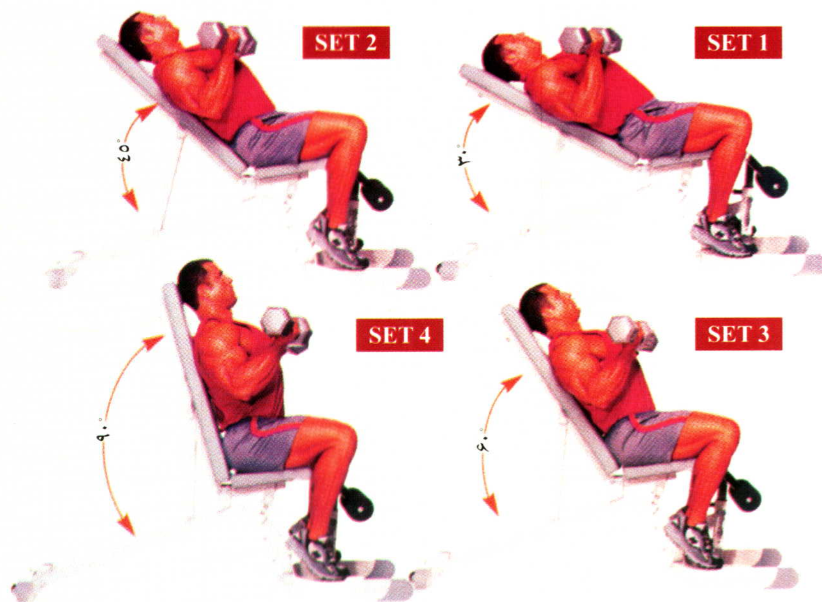
حرکت: با گیرش دست از زیر و با فاصله دست‌ها به اندازه عرض شانه، وزنه را به سمت شانه‌ها بالا برده و تنه را عمود بر زمین نگه دارید (به عقب متمایل نشوید). سپس، وزنه را به آرامی پایین آورده و تکرارها را به همین شکل ادامه دهید.

برای حفظ فشار مداوم روی عضلات جلوبازو لازم است تا در بین تکرارها از گذاشتن هالتر بر روی ران‌ها خودداری نموده و حرکت به سمت پایین را درست قبل از برخورد هالتر با آنها متوقف کنید.

جلوبازو دمبل جفت چکشی

شروع: صاف بایستید و یک جفت دمبل را با گیرش خنثی در طرفین بدن نگه دارید.

حرکت: هر دو دمبل را همزمان به‌سمت شانه‌ها بالا آورده و از چرخاندن مچ‌ها یا جلو آوردن آرنج‌ها خودداری نمایید. بازوها را به آرامی صاف کنید تا وزنه‌ها به نقطه شروع بازگردند.





جلوبازو دمبل چند زاویه ای روی میز شیبدار

شروع: یک جفت دمبل را در دست گرفته و به پشت بر روی یک میز شیبدار با زاویه حدود ۳۰ درجه دراز بکشید. اجازه بدهید تا بازوها در طرفین بدن به سمت زمین آویزان باشند. از گیرش خنثی استفاده نموده و کف دست‌ها را رو به هم نگه دارید.

حرکت: در حالی که شانه‌ها را عقب نگه داشته و بخش فوقانی بازوها را در موقعیت عمود به زمین حفظ کرده‌اید، آرنج‌ها را در طرفین بدن ثابت نموده و هر دو دمبل را به سمت شانه‌ها بالا بیاورید. انگشت‌های کوچک‌تان را به سمت بالا بچرخانید و حرکت را تا رسیدن به اوج انقباض در عضلات جلوبازو ادامه دهید. از همین مسیر به نقطه شروع بازگشته و باقی تکرارها را کامل کنید. شیب میز را برای ست دوم به ۴۵ درجه، برای ست سوم به ۶۰ درجه، و در نهایت برای ست چهارم به ۹۰ درجه افزایش دهید.

جلو بازو: برنامه گوستاوُ

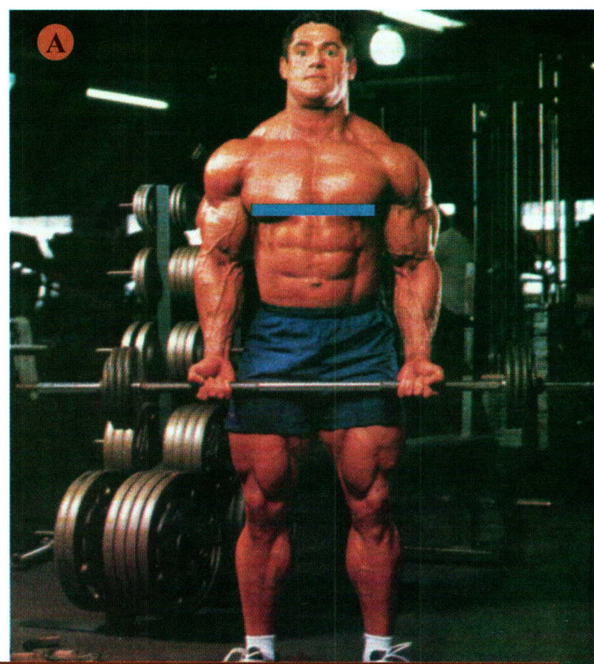
#۵۸

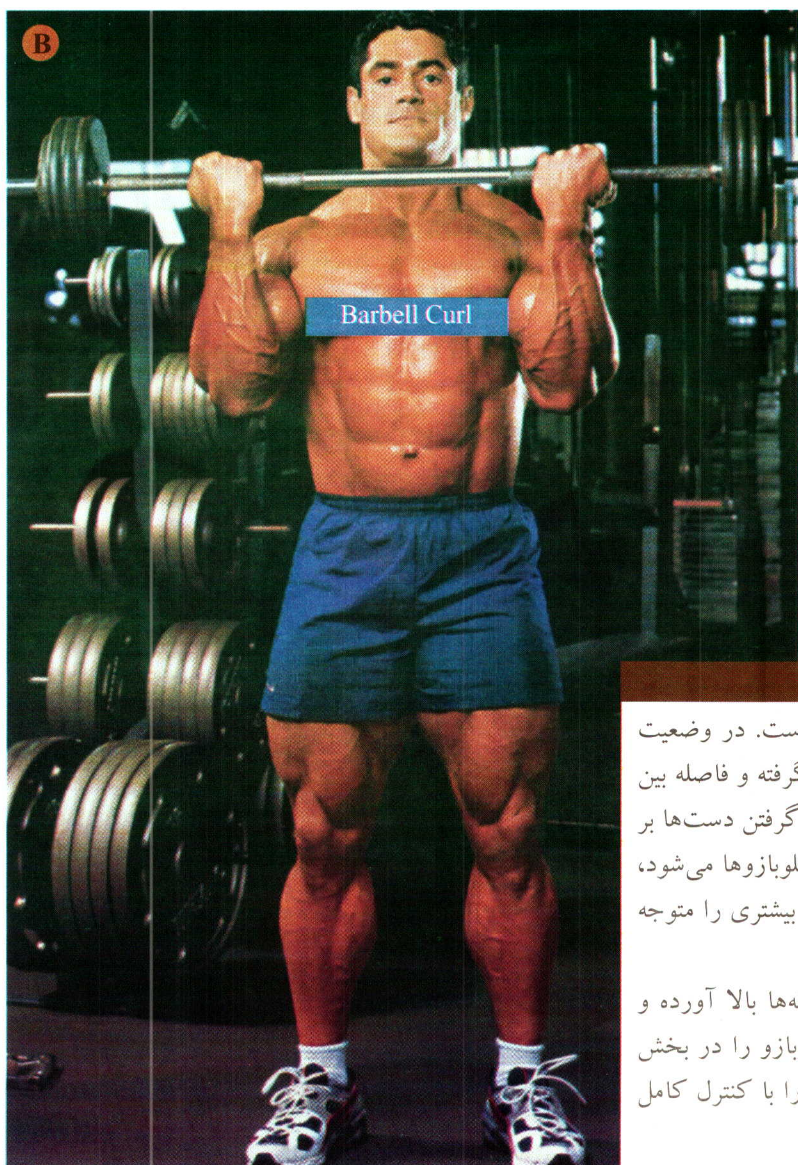
حرکت	ست	تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده	۵*	۱۰-۱۵
جلوبازو دمبل تناوبی نشسته†	۵	۱۰-۱۵
جلوبازو سیم کش ایستاده با میله EZ	۵	۱۰-۱۵
جلوبازو سیم کش جفت از بالا	۵	۱۰-۱۵

* قبل از این ست های اصلی، گوستاو دو ست گرم کردنی ۱۵ تکراری را نیز اجرا می کند.
† این حرکت را می توانید با حرکت جلوبازو لاری (صفحه ۸۰) جایگزین کنید.

درست از سال ۲۰۰۴ بود که **گوستاوُ بادِل** نام خود را در بالاترین سطح بدنسازی حرفه‌ای مطرح نمود. این بدنساز ونزوئلایی در آن سال طوفان به پا کرد و در مکان سوم مسابقه معتبر مستر المپیا قرار گرفت - شاهکاری که در سال ۲۰۰۵ هم توسط او تکرار شد. به علاوه، قهرمانی در رقابت‌های حرفه‌ای آیرون مَن ۲۰۰۵ و سانفرانسیسکو ۲۰۰۶ نیز باعث شد تا **بادِل** به تهدیدی همیشگی برای پیروزی در رقابت‌های حرفه‌ای تبدیل گردد.

- **گوستاوُ** می گوید: «جلوبازوهایم را در تمام دامنه حرکت منقبض نگه می‌دارم. این کار به شما هم کمک خواهد کرد تا با عضلات‌تان «در تماس» باشید و رشد بهتری را تجربه کنید.»
- همچنین، او شما را به ایجاد تنوع در تمرین دعوت می کند. **گوستاوُ** اینطور توضیح می‌دهد: «اگر این هفته تمرینم را با جلوبازو هالتر ایستاده آغاز کنم، برای شروع تمرین هفته بعد به سراغ جلوبازو دمبل خواهم رفت.»

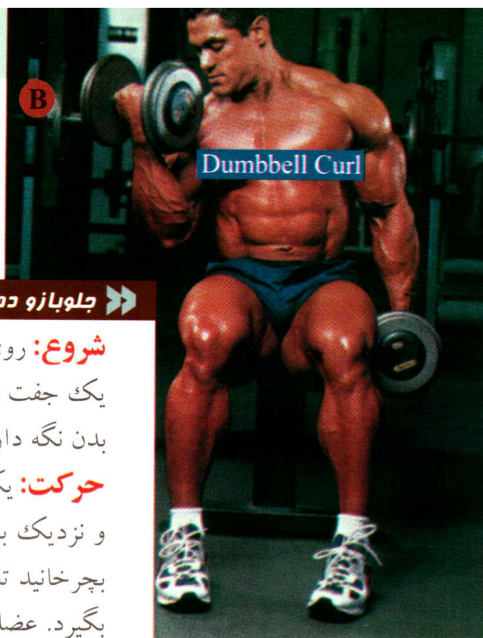


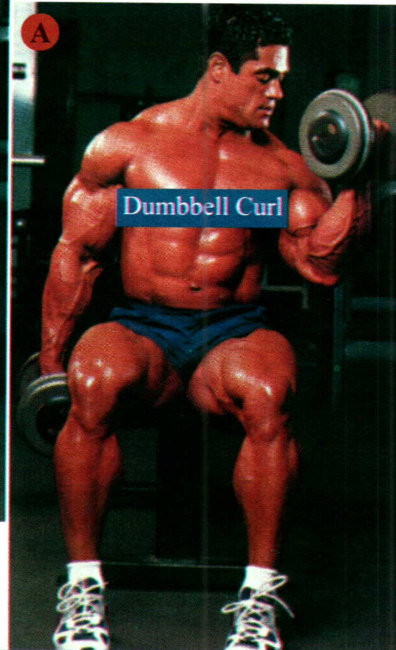


جلوبازو هالتر ایستاده

شروع: این حرکت در صفحه ۸۰ نیز تشریح شده است. در وضعیت ایستاده، هالتری را با گیرش دست از زیر در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها را در حدود عرض شانه حفظ کنید. (جمع‌تر گرفتن دست‌ها بر روی میله موجب اعمال فشار بهتر به بخش خارجی جلوبازوها می‌شود، در حالی که اجرای حرکت با گیرش دست باز فشار بیشتری را متوجه سر داخلی عضله جلوبازو می‌نماید.)

حرکت: هالتر را در یک مسیر کمانی به سمت شانه‌ها بالا آورده و آرنج‌هایتان را در کنار بدن نگه دارید. عضلات جلوبازو را در بخش فوقانی حرکت به شدت منقبض نموده و سپس هالتر را با کنترل کامل به موقعیت شروع بازگردانید.



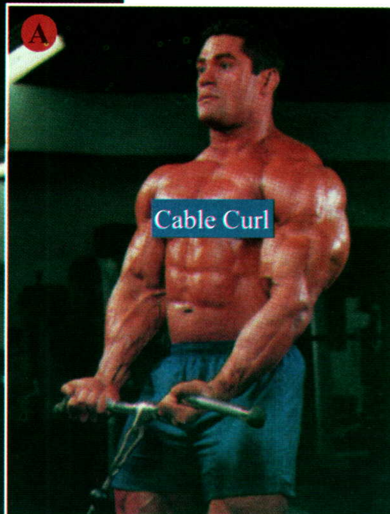


جلوبازو دمبل تناوبی نشسته

شروع: روی لبه یک میز مسطح یا یک میز با تکیه گاه عمود بنشینید و یک جفت دمبل را با گیرش خنثی (کف دست‌ها رو به بدن) در طرفین بدن نگه دارید.

حرکت: یکی از دمبل‌ها را به سمت شانه بالا آورده و آرنج‌تان را ثابت و نزدیک بدن نگه دارید. در همین حین، مچ دست را به سمت خارج بچرخانید تا کف دست‌تان در بخش فوقانی حرکت رو به سرشانه قرار بگیرد. عضله جلوبازو را در بخش فوقانی به شدت منقبض کنید، دمبل را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید، و چرخش مچ را در جهت عکس اجرا نمایید. همین حرکت را با بازوی مخالف تکرار کنید.





جلوبازو سیم کش ایستاده با میله EZ

شروع: یک میله EZ را به گیره پایینی دستگاه متصل کنید. برای تأکید بر سر خارجی عضله جلوبازو، میله را از انحنای داخلی آن در دست بگیرید؛ برای تأکید بر سر داخلی عضله جلوبازو، میله را از انحنای خارجی آن در دست بگیرید.

حرکت: صاف بایستید، زانوها را به مقدار جزیی خم کنید، و قوس طبیعی ستون فقرات را حفظ نمایید. آرنج ها را در کنار بدن نگه داشته و میله را به سمت شانه بالا بکشید. لحظه‌ای در بخش فوقانی حرکت مکث نموده و جلوبازوهایتان را به شدت منقبض کنید. سپس، وزنه را در همان مسیر کمانی به نقطه شروع بازگردانید؛ بخش منفی را اندکی آهسته‌تر از بخش مثبت اجرا نمایید

جلوبازو سیم کش جفت از بالا

شروع: این حرکت در صفحه ۸۲ نیز تشریح شده است. دستگیره‌های رکابی را به گیره‌های فوقانی دستگاه سیم کش (کراس اور) متصل نموده و آنها را با گیرش کف دست رو به بالا در اختیار بگیرید تا وزنه‌ها از روی ستون وزنه بلند شوند. کابل‌های دستگاه باید با بازوهای شما در یک خط قرار بگیرند تا دامنه اجرای حرکت به حداکثر برسد. افراد کوتاه قد باید آرنج‌هایشان را بالا ببرند؛ افراد بلند قد باید بازوهایشان را نزدیک به سطح موازی با زمین نگه دارند.

حرکت: عضلات جلوبازو را منقبض نموده و دستگیره‌ها را به سمت سرتان بکشید. به مدت یک ثانیه در بخش اوج انقباض مکث نموده ـ انگار که در حال اجرای فیگور جلوبازو هستید ـ و سپس به آهستگی به نقطه شروع بازگردید. می‌توانید این حرکت را به صورت تک دست هم اجرا کنید.

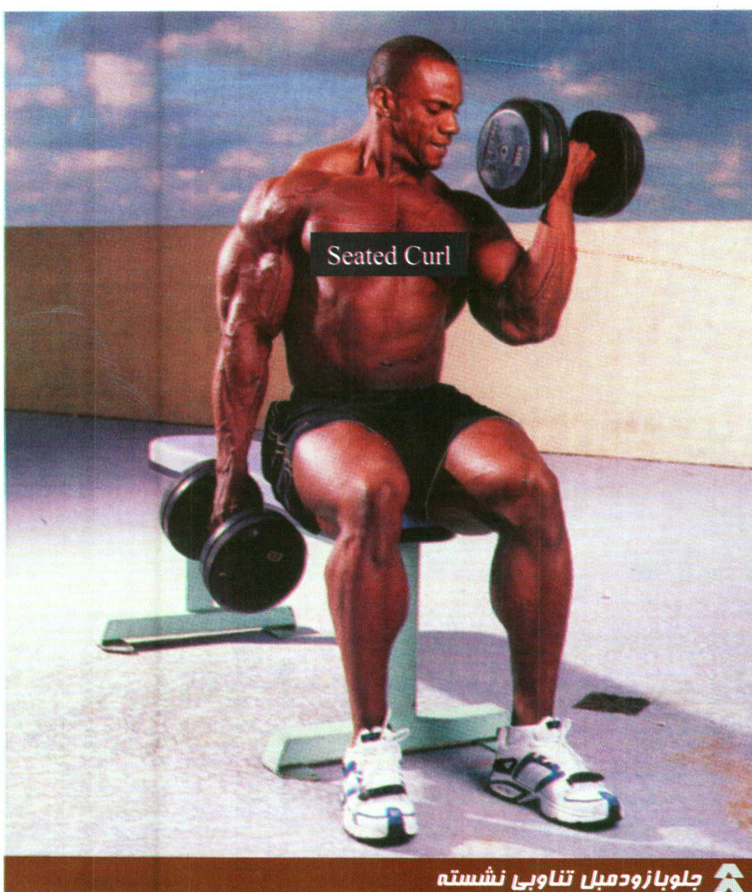




جلو بازو: برنامه لیونل

اگر در سال ۲۰۰۶ به باشگاه معروف **گلدز جیم** در **ونیس، کالیفرنیا** قدم می‌گذاشتید، احتمالاً با مرد سخت کوشی مواجه می‌شدید که برای دستیابی به اهداف بدنسازی‌اش از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کرد. از سال ۲۰۰۳، **لیونل براون** بارها برای کسب کارت حرفه‌ای IFBB روی صحنه رفت و متأسفانه هر بار در یک قدمی آن متوقف شد. آن باخت‌های نزدیک اگر چه برای **لیونل** غیرقابل تحمل بودند، اما در نهایت به او انگیزه دادند تا با قدرت هرچه تمام تر پا به صحنه رقابت NPC ملی ۲۰۰۶ بگذارد و با پیروزی در دسته سنگین وزن به جرگه حرفه‌ای‌ها بپیوندد.

■ **براون** می گوید: «جلوبازوهایم را در بین ست ها منقبض می‌کنم تا جریان خون را در آنها نگه دارم. در ضمن، بین ست‌ها از حرکات کششی هم استفاده می‌کنم. برای افزایش جریان خون به داخل عضلات به هر ترفندی متوسل می‌شوم.»



جلوبازودمبل تناوبی نشسته

برای توضیحات کامل به صفحه ۸۷ مراجعه کنید.

۵۹#

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو دمبل تناوبی نشسته	*۵-۴	۱۰-۸
جلوبازو لاری با میله EZ	۵-۴	۱۰-۸
جلوبازو هالتر ایستاده	۴	۱۰-۸
جلوبازو لاری دمبل تک	۴	۱۰-۸

* قبل از این ست‌های اصلی، لیونل دو ست گرم کردنی ۲۰ تکراری را نیز اجرا می‌کند.

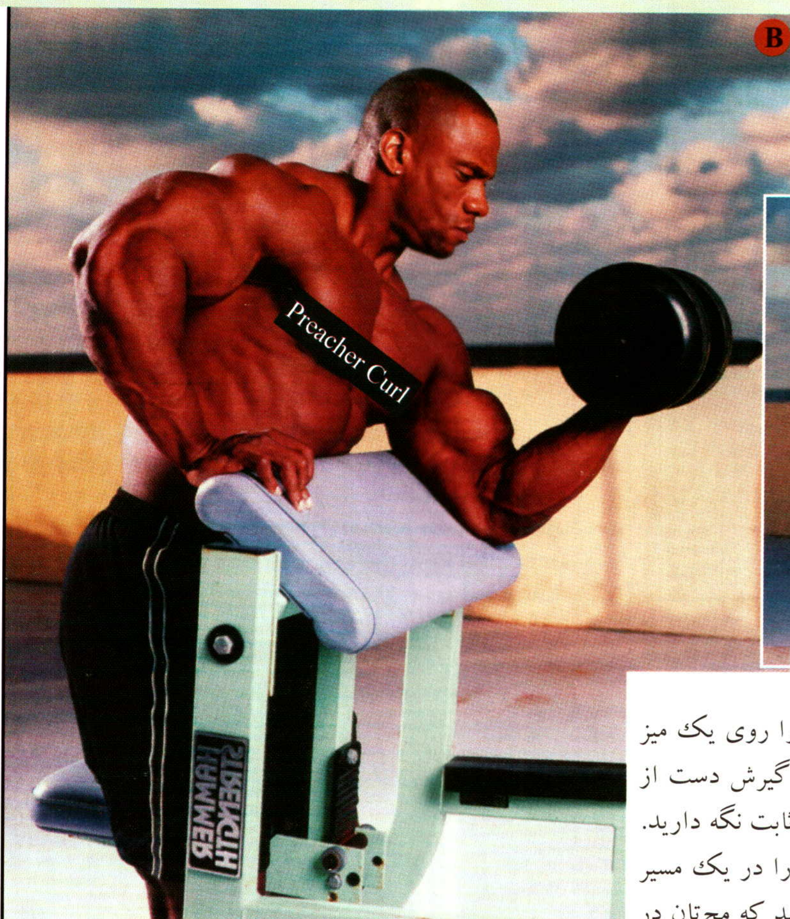
جلوبازو لاری با میله EZ

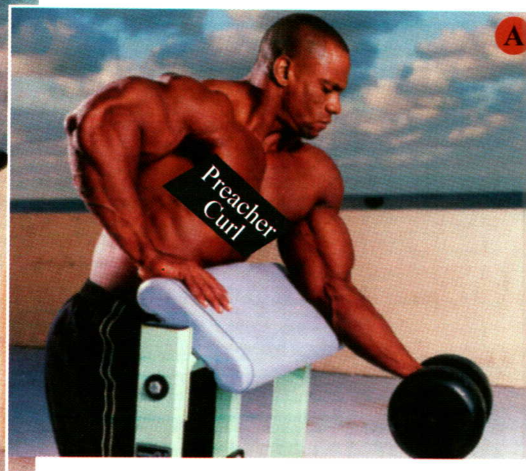
شروع: این حرکت در صفحه ۸۰ نیز تشریح شده است. بخش تکیه‌گاه بازوی میز را به نحوی تنظیم کنید که به راحتی بتوانید بالاتنه‌تان را روی آن مستقر کنید. میله EZ را از انحنای داخلی یا خارجی آن در دست گرفته و روی صندلی بنشینید.(گیرش دست جمع موجب اعمال فشار بیشتر به سر خارجی عضله جلوبازو می‌گردد؛ گیرش با فاصله عرض شانه موجب تقسیم فشار در سراسر این عضله می شود.)

حرکت: میله را با کنترل کامل بالا آورده و حرکت را اندکی قبل از عمود شدن ساعدها به زمین متوقف کنید - با توقف در این نقطه، فشار حرکت همچنان روی عضلات جلوبازو حفظ می‌شود. جلوبازوها را در بخش فوقانی منقبض نموده و سپس به موقعیت شروع بازگردید. در بخش پایین، بازوها را اندکی خم نگه دارید تا فشار وارده به مفصل آرنج کاهش یابد.



B

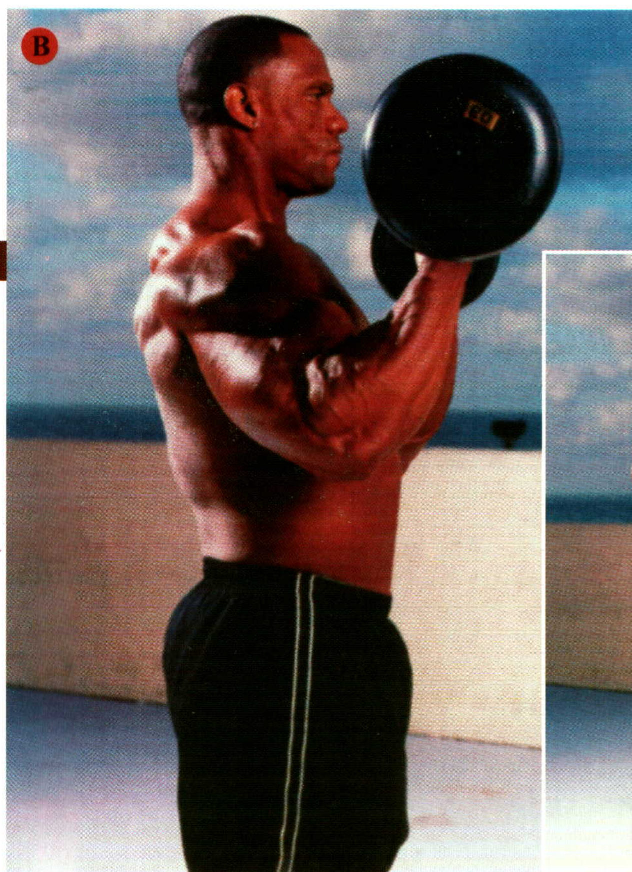


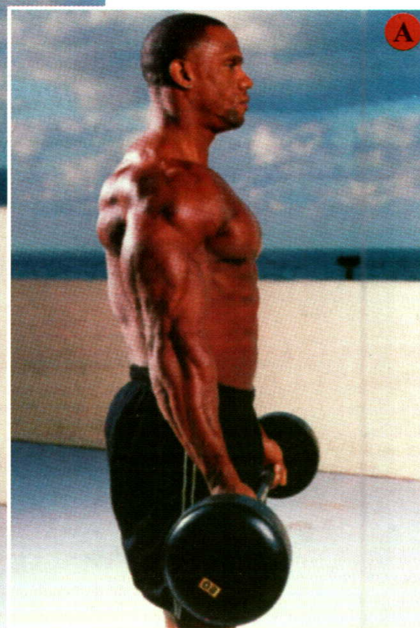


جلوبازو لاری دمبل تک

شروع: دمبلی را در دست گرفته و بازویتان را روی یک میز لاری ایستاده یا نشسته تکیه دهید. وزنه را با گیرش دست از زیر در اختیار گرفته و مچ دست‌تان را کاملاً ثابت نگه دارید.

حرکت: شانه‌تان را پایین نگه داشته و دمبل را در یک مسیر کمانی به طرف صورت بالا بیاورید؛ دقت کنید که مچ‌تان در حین اجرای حرکت خم نشود. حرکت به سمت بالا را کمی قبل از عمود شدن ساعد بر زمین متوقف کنید. عضله جلوبازو را در بخش فوقانی به سختی منقبض نموده و سپس به موقعیت شروع بازگردید.





جلوبازو هالتر ایستاده

این حرکت همواره به عنوان بهترین حجم ساز جلوبازو مورد استفاده بدنسازان بوده و درست به همین دلیل است که در اکثر برنامه‌های این فصل دیده می‌شود. برای توضیحات کامل به صفحات ۸۰ و ۸۶ مراجعه کنید.

جلو بازو: برنامه احمد

احمد حیدر در ابتدا دوست داشت تا درست مثل عمویش ـ دارنده مدال برنز المپیک ۱۹۸۰ مسکو ـ به یک کشتی گیر شش دانگ فرنگی کار تبدیل شود. با این حال، پس از اینکه به توصیه مربیانش برای افزایش قدرت به باشگاه بدنسازی قدم گذاشت، علاقه جدیدی در وجود او شعله ور شد. این مربی و بدنساز حرفه ای لبنانی در حال حاضر در فلوریدای آمریکا ساکن است و با قد ۱۷۰ سانتی متر و وزن ۱۰۰ کیلوگرم، نمونه ایده‌آلی از یک بدن زیبا و متناسب را از خود به نمایش می گذارد.

■ **احمد** می‌گوید: «من یکی از طرفداران سرسخت تمرین غریزی هستم. این یعنی که به ندای بدن‌تان گوش کنید، در مواقع شادابی و سرحالی با تمام توان به تمرین بپردازید، و حرکاتی را انتخاب کنید که احساس می کنید برایتان مؤثر هستند.»

#۶۰

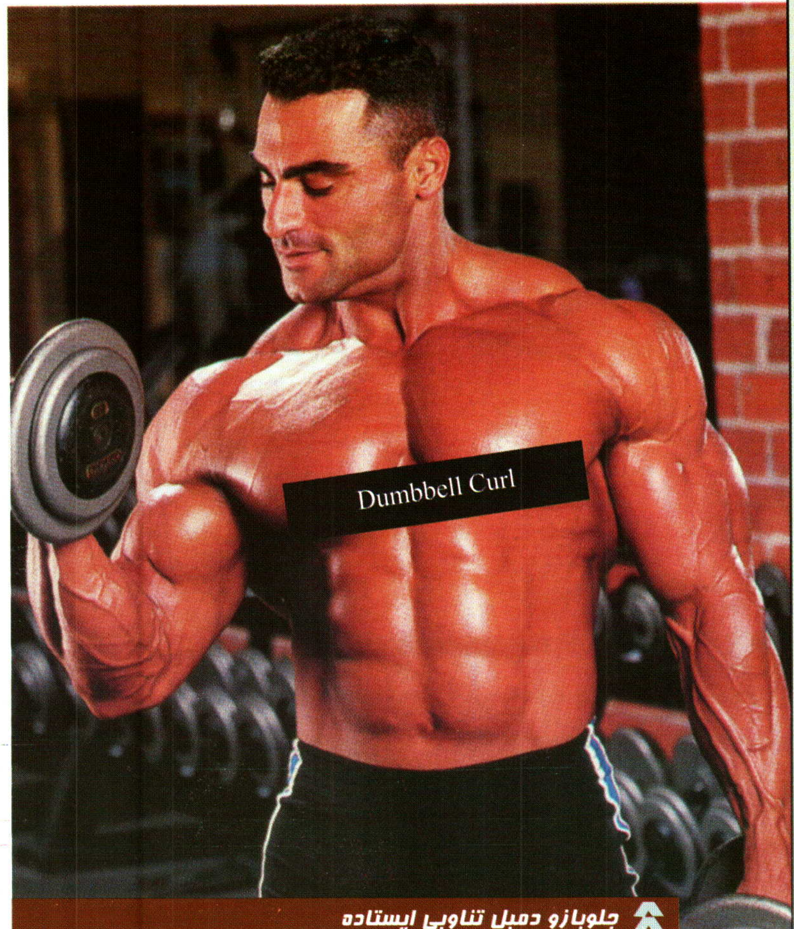
حرکت	ست	تکرار
جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده	*۴-۳	۱۰-۸
جلوبازو هالتر ایستاده	٤-۳	۱۰-۸
جلوبازو دمبل تمرکزی (یا) جلوبازو سیم کش جفت از بالا	٤-۳	۱۰-۸

* قبل از این ست های اصلی، احمد ۳-۲ ست گرم کردنی را نیز با وزنه ای سبک اجرا می کند.

جلوبازو هالتر ایستاده

شروع: این حرکت در صفحات ۸۰ و ۸۶ تشریح شده است. **احمد** برای دستیابی به بهترین نتایج ممکن از اجرای این حرکت بر رعایت دو نکته تأکید دارد: بالا کشیدن وزنه را با تمرکز کامل بر جلوبازوها اجرا نمایید (انقباض آنها را در تک تک تکرارها احساس کنید)، و حرکات اضافی بدن را در حداقل نگه دارید.

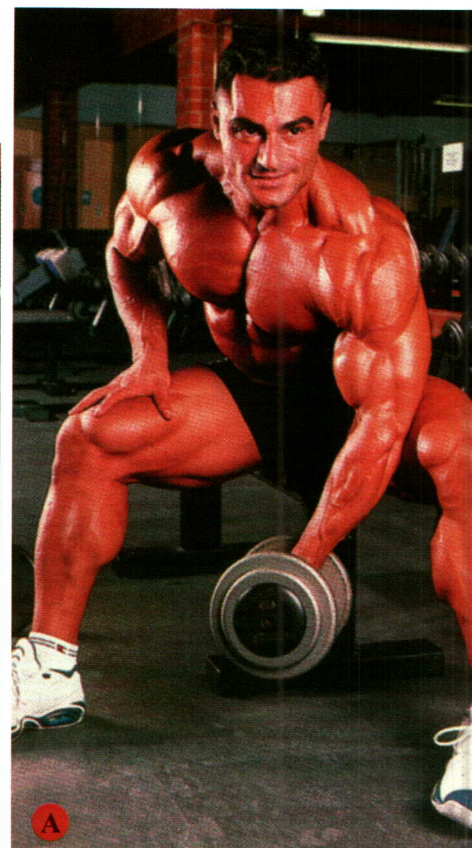
Barbell Curl

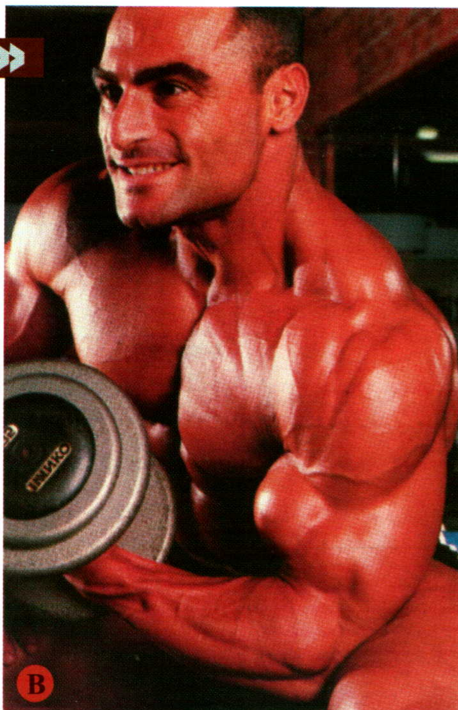


جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده

شروع: بایستید و یک جفت دمبل را طوری در طرفین ران‌ها نگه دارید که کف دست‌هایتان رو به بدن قرار بگیرند.

حرکت: یکی از دمبل‌ها را بالا آورده و کف دست‌تان را به آرامی به سمت سقف بچرخانید. عضله جلوبازو را در بخش بالای حرکت منقبض نموده و سپس وزنه را با کنترل کامل ـ همراه با چرخش مچ در جهت عکس ـ پایین ببرید. کمی قبل از اینکه وزنه به طور کامل به موقعیت شروع باز گردد، همین حرکت را با دست مخالف آغاز نمایید.





جلوبازو دمبل تمرکزی

شروع: دمبلی را در جلوی یک میز مسطح بر روی زمین قرار داده و روی لبه میز بنشینید. مقداری از کمر به جلو خم شده و یک دست‌تان را برای حفظ تعادل بر روی زانوی همان سمت بگذارید. آرنج دست فعال را به بخش داخلی ران همان سمت تکیه داده و دمبل را در اختیار بگیرید.

حرکت: وزنه را با انقباض جلوبازو بالا کشیده و حرکت را چند سانتی متر قبل از برخورد دمبل با بالاسینه متوقف نمایید. به مدت یک ثانیه در بخش فوقانی مکث نموده و در مقابل نیروی جاذبه مقاومت کنید. وزنه را از همان مسیر کمانی پایین ببرید و پس از تکمیل تکرارها برای یک دست، به سراغ دست مخالف بروید.

جلوبازو سیم‌کش جفت از بالا

شروع: این حرکت در صفحات ۸۲ و ۸۷ نیز نشان داده شده است. با قامتی صاف در وسط دستگاه مستقر شوید. اگر ارتفاع گیره‌های دستگاه قابل تنظیم است، سعی کنید آنها را حدوداً در ارتفاع شانه‌هایتان قرار دهید ـ یعنی درست بر خلاف ارتفاع بالاتر از سر که در این تصاویر مشاهده می‌کنید. این وضعیت به شما اجازه خواهد داد تا کشش قوی‌تری را در بخش آغازین حرکت تجربه کنید.

High-Cable Curl

High-Cable Curl

حرکت: دستگیره‌ها را از دو طرف در اختیار گرفته و آنها را همزمان به طرف گوش‌هایتان به داخل بکشید. برای دو شماره در وضعیت اوج انقباض مکث نموده و سپس با کنترل کامل به نقطه شروع بازگردید.

جلو بازو: برنامه‌های تخصصی

۶۱# حجم ساز

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو لاری با میله EZ	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
جلوبازو هالتر ایستاده ۳ گیرشی	۳	۱۲*
جلوبازو دمبل جفت چکشی نشسته†	۳	۱۰،۸،۸
جلوبازو دمبل تمرکزی	۲	۱۲،۱۰

* ٤ تکرار برای هر گیرش؛ برای توضیحات به صفحه ۸٤ مراجعه کنید.
†مثل جلوبازو چکشی در صفحه ۸۵، با این تفاوت که در حالت نشسته بر روی میز اجرا می‌شود.

۶۲# رشد «اجباری»

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو ایستاده با میله EZ *	٤	۱۵،۱۰،۸،۸
جلوبازو دمبل جفت ایستاده	۳	۱۰- ۸
جلوبازو لاری با دستگاه *	۳	۱۰

*از یار تمرینی بخواهید تا برای اجرای ۳-۲ تکرار اجباری در دو ست آخر این حرکات به شما کمک کند؛ برای مشاهده توضیحات جلوبازو لاری با دستگاه به صفحه ۱۲۹ مراجعه کنید.

۶۳# قدرت و توان

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده	۵	۱۲،۱۰، ۸،۵،۳
بارفیکس دست‌جمع با گیرش چکشی *	۳	۱۰،۸،۶
جلوبازو دمبل روی میز شیبدار	۳	۱۰،۸،۸
جلوبازو سیم کش ایستاده دست برعکس†	۲	۱۰،۸

*مثل بارفیکس معمولی، با این تفاوت که با گیرش جمع و کف دست‌ها رو به هم اجرا می‌شود.† یک دستگیره صاف کوتاه را به گیره پایینی دستگاه سیم کش متصل کنید؛ میله را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و حرکت جلوبازو را اجرا کنید.

۶۴# برنامه شوک

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده	٤	۲۱*
جلوبازو لاری دمبل جفت چکشی **	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
جلوبازو هالتر نشسته (ست ترکیبی با)	۳	۱۰
جلوبازو دمبل تناوبی	۳	تا ناتوانی

* در هر ست، ۷ تکرار اول را در نیمه پایینی دامنه حرکت، ۷ تکرار دوم را در نیمه بالایی دامنه حرکت، و ۷ تکرار آخر را در دامنه کامل حرکت اجرا کنید. ** یک جفت دمبل را با گیرش چکشی در اختیار گرفته و حرکت جلوبازو لاری را به طور همزمان با هر دو دست اجرا کنید.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۶۱) این برنامه کاملاً حرفه‌ای و حساب شده به شما کمک خواهد کرد تا جلوبازوهایتان را به سختی و از تمام زوایا هدف قرار دهید.

#۶۲) استفاده از تکنیک تکرارهای اجباری را باید مزیت اصلی این برنامه دانست. در این تکنیک، هنگامی که خودتان توانایی اجرای هیچ تکرار صحیح دیگری را ندارید، کمی کمک از جانب یار تمرینی به شما اجازه خواهد داد تا چند تکرار اجباری را تکمیل نموده و عضلات‌تان را به حد انفجار برسانید. این تکنیک تحت عنوان «تکرارهای کمکی» هم شناخته‌می‌شود.

#۶۳) این برنامه شامل برخی از حرکات پایه‌ای قدرتی بوده و تمام تلاش شما را طلب می کند؛ سنگین ترین وزنه‌های ممکن را ـ البته با رعایت فرم صحیح ـ مورد استفاده قرار داده و در هر هفته برای افزایش قدرت تلاش نمایید.

#۶۴) همانطور که از اسم آن پیداست، این برنامه با هدف وارد آوردن یک شوک اساسی به عضلات جلوبازو و بازگرداندن آنها به مسیر رشد طراحی شده است. پس از اجرای آن، هرگز تکنیک «ست‌های ۲۱ تکراری» را فراموش نخواهید کرد!

برنامه هایی برای تمام فصول

#۶۵) تک تک جزئیات جلوبازوهایتان را با این تجویز پر تکرار بیرون بکشید، و اجازه ندهید تا تنبلی رایج در برنامه‌های قدرتی کم تکرار در این برنامه هم رسوخ کند. تمام تکرارها را با صبر و حوصله اجرا نمایید؛ عضلات را به طور کامل منقبض نموده و به آرامی به وضعیت استراحت برگردانید.

۶۶) این حرکات را در قالب تمرین دایره‌ای مورد استفاده قرار دهید. یک دور اجرای پشت سر هم تمام این حرکات برابر با یک «ست» خواهد بود. در حین انجام هر ست دایره‌ای تلاش کنید تا زمان استراحت بین حرکات از حد مورد نیاز برای رفتن از حرکتی به حرکت دیگر تجاوز نکند. پس از تکمیل هر ست دایره‌ای می‌توانید به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه استراحت کنید.

#۶۷) با این برنامه فوق، سریع، همیشه از زمان کافی برای حمله به عضلات جلوبازو برخوردار خواهید بود.

تفکیک شدید #۶۵

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو ایستاده با میله EZ - تکیه به دیوار *	۳	۲۰،۱۵،۱۲
جلوبازو دمبل چکشی ایستاده - تکیه به دیوار*	۳	۲۰،۱۵،۱۲
جلوبازو سیم کش خوابیده†	۳	۱۵
جلوبازو سیم کش تمرکزی	۳	۱۵

* در حین اجرای تکرارها پشت تان را به یک دیوار یا میله تکیه بدهید. † در جلوی یک دستگاه سیم کش به پشت بر روی زمین دراز بکشید. میله صاف کوتاه متصل شده به گیره پایینی را در دست بگیرید. و نسخه خوابیده حرکت جلوبازو را اجرا کنید.

برنامه دایره ای چهار حرکتی #۶۶

حرکت	ست	تکرار
جلوبازو ایستاده با میله EZ	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
جلوبازو دمبل تناوبی نشسته	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
جلوبازو سیم کش چکشی با طناب	٤	۱۰
جلوبازو دست برعکس با میله EZ	٤	۸

در هر دایره، یک ست از هر کدام از این حرکات را به صورت پشت به پشت و بدون استراحت اجرا نمایید؛ بین دایره‌ها به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه استراحت کنید.

برنامه ۵ دقیقه‌ای #۶۷

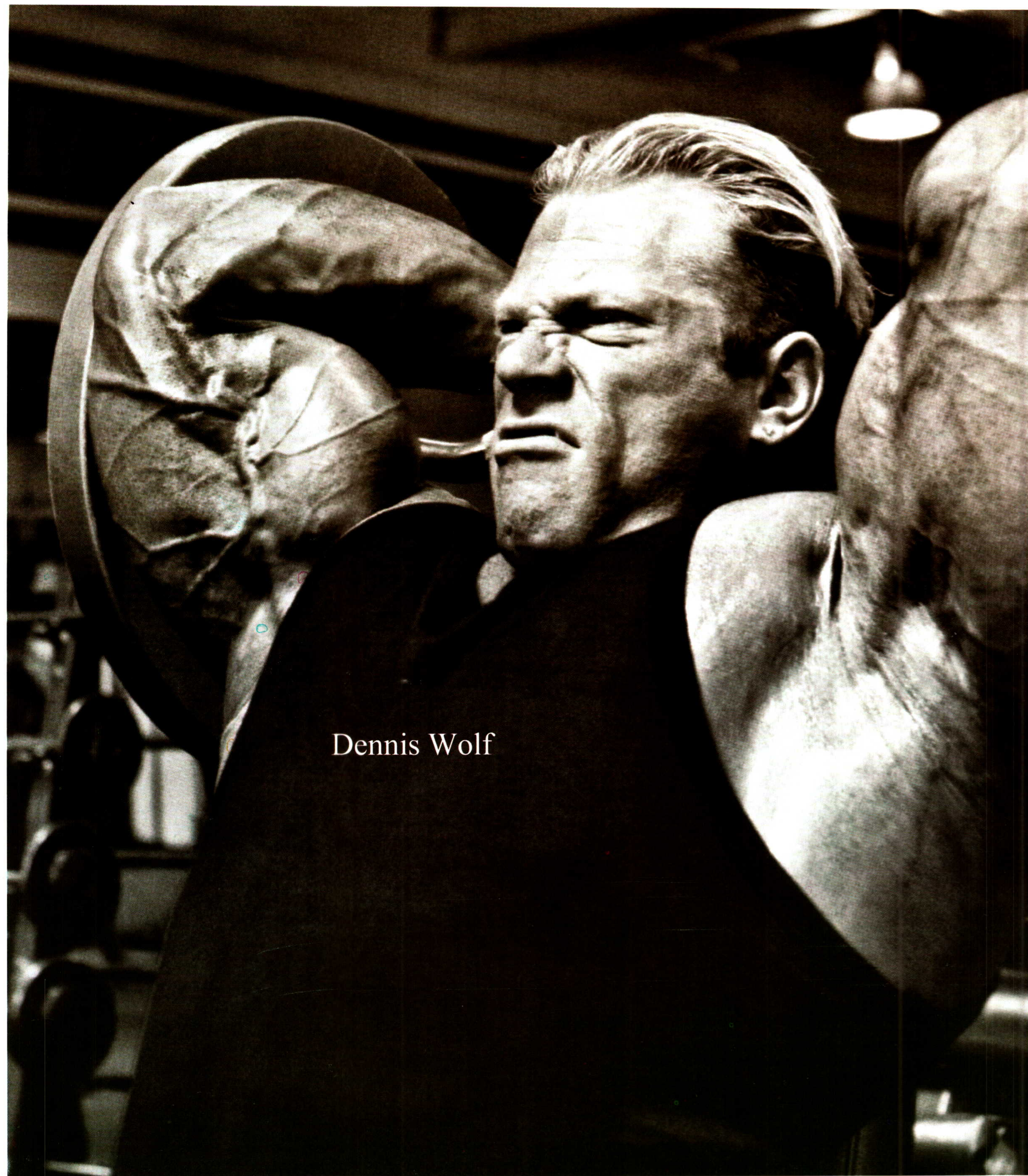
حرکت	ست	تکرار
تری ست: جلوبازو معکوس روی میز شیبدار با میله EZ *	۲	۱۲،۱۰
جلوبازو دمبل جفت روی میز شیبدار†	۲	۱۲،۱۰
جلوبازو سیم کش جفت از بالا	۲	۱۲،۱۰

در هر سه ست، یک ست از این سه حرکت را به صورت پشت سر هم و بدون استراحت اجرا نمایید؛ بین تری ست‌ها به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه استراحت کنید. وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید. * برعکس بر روی یک میز شیبدار دراز بکشید، سینه تان را به تشک میز بچسبانید، و بازوها را مستقیم به سمت زمین آویزان کنید. یک میله EZ را در دست گرفته و حرکت جلوبازو را اجرا کنید. † هر دو دمبل را همزمان بالا بیاورید.

پشت بازو

اگر اهل مطالعه باشید، حتماً بارها در کتاب ها و مجلات بدنسازی خوانده‌اید که عضلات پشت بازو در حدود دو سوم حجم کلی بازوهای شما را تشکیل می‌دهند ـ و علی رغم این حقیقت، بخش اعظم تمرین بازوی بدنسازان معمولاً به عضله کوچکتر جلوبازو اختصاص می‌یابد. هر چند که سیل احترامات و توجهات همیشه به سوی عضلات جلوبازو روان است، اما بدنسازان باهوش می‌دانندکه برای دستیابی به پیشرفت های اساسی در ناحیه بازو باید تمهیدات ویژه‌ای را برای پرورش نعل اسب‌های مرغوب در نظر بگیرند.

با معرفی گزینه‌های متنوعی مثل انواع حرکات خوابیده و نشسته، پرس‌های دست جمع، حرکات سیم کش، دیپ و ...، برنامه‌های پیش رو به شما کمک خواهند کرد تا در این راه موفق باشید. همه بدنسازان سطوح مختلف - از مبتدی تا پیشرفته - می توانند برنامه‌ای متناسب با اهداف خود را در این فصل پیدا نموده و هر چه زودتر نسبت به پر کردن آستین های تی‌شرت‌شان اقدام کنند !


Dennis Wolf

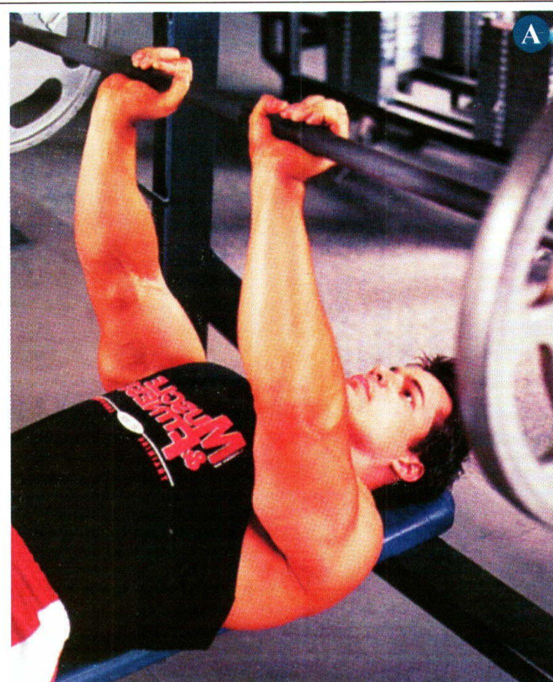
پشت بازو: برنامه مبتدی

تبدیل عضلات پشت بازو به نعل اسب‌های مرغوب و خوش‌تراش نیازمند بکارگیری وزنه‌های سنگین می‌باشد. با این وجود، قبل از هر چیز لازم است تا نحوه اجرای صحیح حرکات پایه ای حجم‌ساز را به خوبی فرا بگیرید.

- در حرکت پرس پشت بازو، دست‌ها را آنقدر جمع نگیرید که با هم تماس پیدا کنند، زیرا این کار موجب اعمال فشار غیر ضروری به مفاصل مچ‌تان خواهد شد.
- حرکت سیم کش ایستاده را با قامتی صاف اجرا نمایید؛ بدن‌تان را بیش از حد به سمت جلو متمایل نکنید.

#۶۸

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو با هالتر	۳	۱۵،۱۲،۱۰
دیپ با دستگاه	۲	۱۰
پشت بازو سیم کش ایستاده	۲	۱۰
شنا دست جمع	۱	۱۰-۸



پرس پشت بازو با هالتر

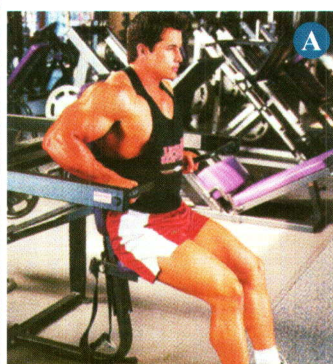
شروع: به پشت بر روی یک میز پرس دراز بکشید و هالتر را با فاصله حدود ۳۰-۱۵ سانتی متر بین دست‌ها در اختیار بگیرید.

حرکت: هالتر را مستقیم به سمت بالا پرس نموده و حرکت را اندکی قبل از قفل شدن آرنج‌ها متوقف نمایید. سپس، وزنه را به آرامی پایین آورده و آرنج‌هایتان را تا حد امکان نزدیک به بدن نگه دارید. در بخش پایینی حرکت، آرنج‌هایتان باید اندکی پایین‌تر از سطح شانه قرار بگیرند. حرکت را تحت کنترل کامل اجرا نموده و از قوس دادن بیش از حد ستون فقرات به منظور بالا بردن هالتر خودداری کنید.

دیپ با دستگاه

شروع: دستگیره‌های دستگاه را در اختیار گرفته و کف دست‌ها را رو به بدن قرار دهید. کف پاها را صاف روی زمین بگذارید و نواحی باسن، پشت، و کتف ها را به تکیه گاه دستگاه بچسبانید.

حرکت: بازوها را در تمام طول حرکت در کنار بدن نگه داشته (آرنج‌هایتان باید مستقیم به سمت عقب اشاره داشته باشند) و دستگیره‌ها را تا کمی مانده به قفل شدن آرنج‌ها به سمت پایین پرس کنید. سپس، دستگیره ها را به آرامی به بالا برگردانید تا آرنج‌هایتان تقریباً به سطح سینه برسند.





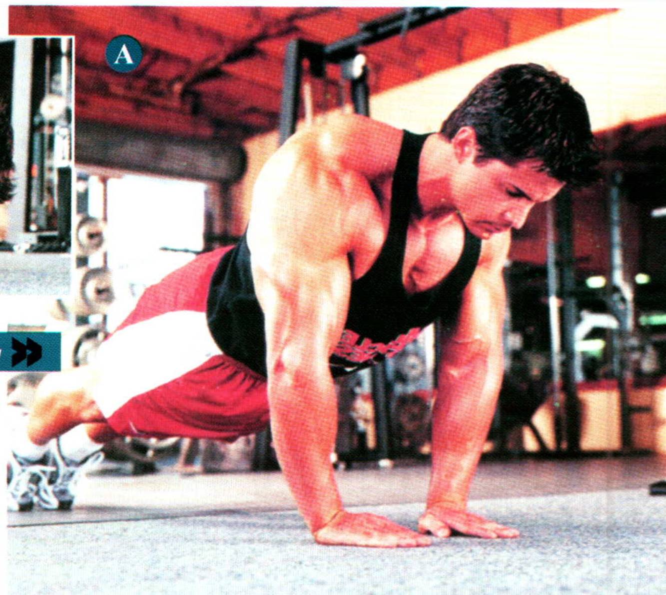


پشت بازو سیم کش ایستاده

شروع: با قامتی صاف در جلوی دستگاه سیم‌کش مستقر شده و زانوها را کمی خم نگه دارید. میله صاف کوتاهی را به گیره بالایی دستگاه متصل نموده، آن را با گیرش دست از رو (کف دست‌ها رو به پایین) و با فاصله حدود ۲۰-۱۵ سانتی‌متر بین دست‌ها در اختیار بگیرید، و آرنج‌ها را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید.

حرکت: آرنج‌ها را در کنار بدن ثابت نگه داشته و بازوهایتان را به آرامی صاف کنید. برای لحظه‌ای در نقطه اوج انقباض مکث نموده و پشت بازوهایتان را منقبض کنید. سپس، به آرامی به نقطه شروع برگردید.





شنا دست جمع

شروع: در موقعیت شنا بر روی زمین مستقر شده و دست‌هایتان را فقط چند سانتی‌متر از هم فاصله بدهید. بدن‌تان را با صاف کردن بازوها بالا آورده و روی پنجه‌های پا قرار بگیرید.

حرکت: در حالی که پیشانی‌تان را رو به زمین نگه داشته و شکم را به داخل کشیده‌اید، آرنج ها را خم کنید و بدن‌تان را پایین ببرید. هنگامی که بازوهایتان حدوداً به سطح موازی با زمین رسیدند، حرکت را معکوس نموده و به سمت بالا برگردید. در مقابل وسوسه قفل کردن آرنج ها و استراحت کردن در بخش فوقانی حرکت مقاومت نموده و در عوض، تنش ادامه داری را روی عضلات پشت بازو اعمال کنید.

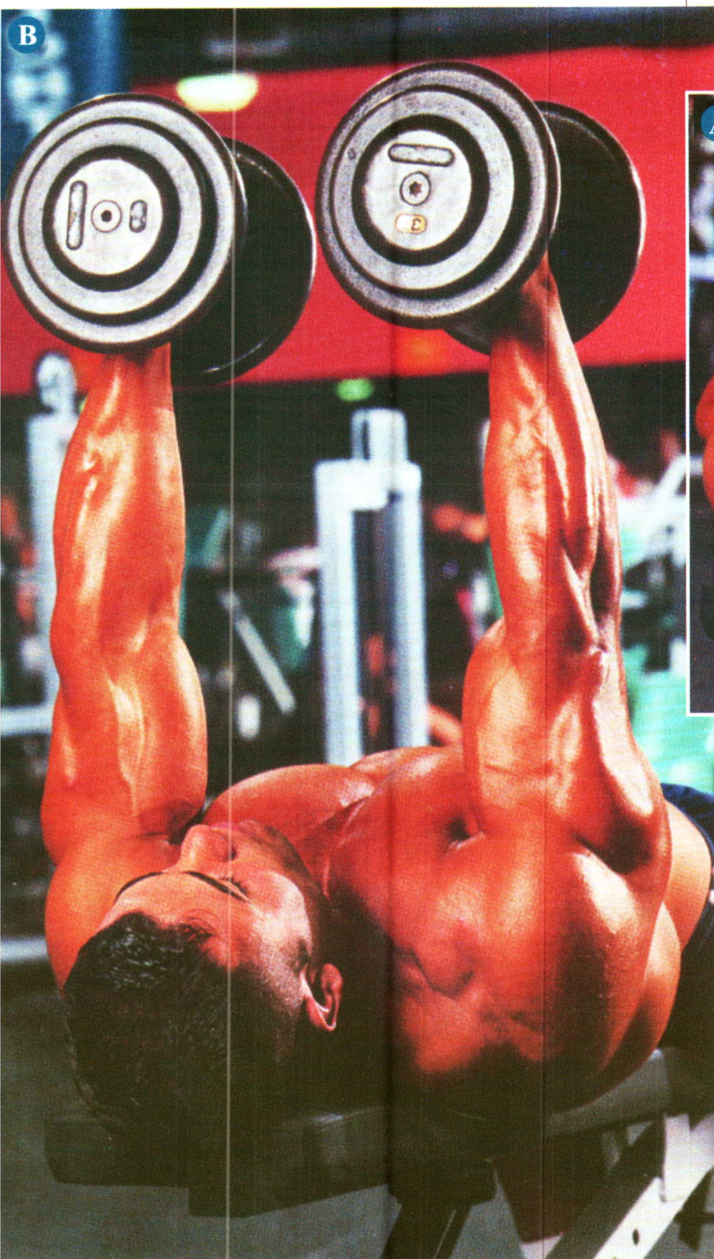
پشت بازو: تمرین در خانه

#۶۹

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو با دمبل	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پشت بازو دمبل تک خوابیده	۳	۱۲-۱۰
دیپ روی میز	۳	۱۰

تعداد زیادی از حرکات پشت بازو با استفاده از هالتر، دمبل، و حتی وزن بدن اجرا می‌شوند و برای تمرین در منزل بسیار مناسب هستند. بنابراین، هرگاه فکر ایجاد تنوع در تمرین به سرتان افتاد، می‌توانید هر یک از سه حرکت این برنامه را با یکی از دیگر حرکات وزنه آزاد تشریح شده در این فصل جایگزین نمایید. به هر حال، برای افزایش سایز پشت بازو حتماً این برنامه را امتحان کنید.

- چه در منزل و چه در باشگاه، هر وقت که یار تمرینی در کنار شما نبود، می‌توانید حرکت پرس پشت بازو با دمبل را به عنوان جایگزین بسیار مناسبی برای پرس با هالتر بکار بگیرید.
- اگر برای یک نبرد واقعی آماده هستید، هر سه ست حرکت دیپ را تا ناتوانی ادامه دهید.

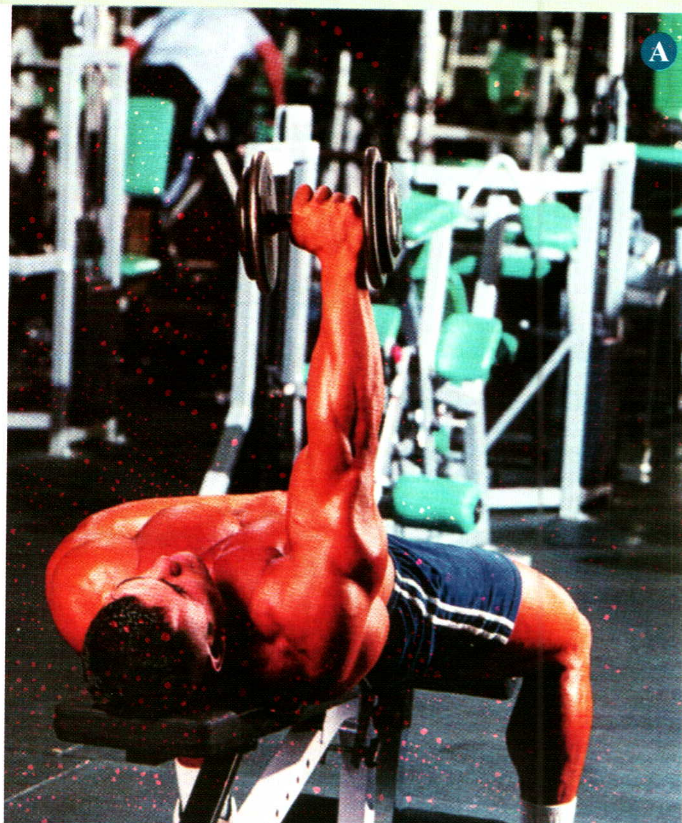


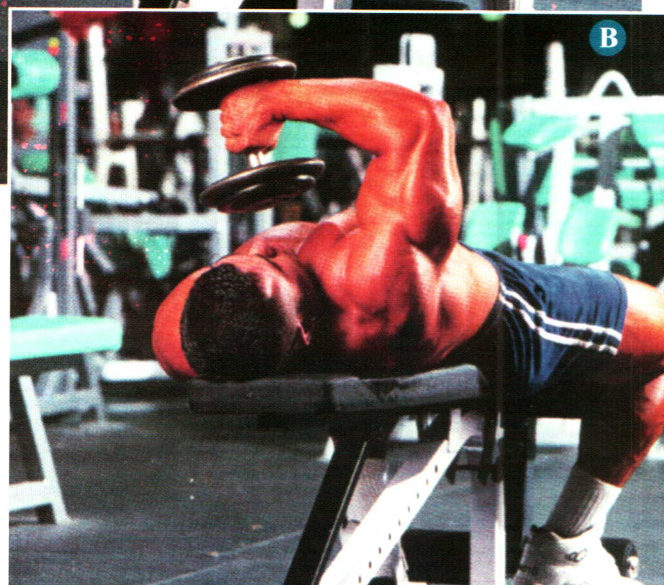


پرس پشت بازو با دمبل

شروع: به پشت روی یک میز مسطح دراز بکشید و یک جفت دمبل را با گیرش چکشی (کف دست‌ها رو به هم) روی عضلات سینه نگه دارید.

حرکت: حرکت را با انقباض عضلات پشت بازو آغاز نموده و دمبل‌ها را مستقیم به سمت بالا پرس کنید تا بازوهایتان صاف شوند. اجازه ندهید که دمبل ها در بخش فوقانی حرکت با هم تماس پیدا کنند- در تمام مسیر بالا رفتن و پایین آمدن، آنها را چند سانتی‌متر دور از هم نگه دارید. وزنه‌ها را به سمت سینه پایین آورده و تکرارها را ادامه دهید. اگر تمایل دارید تا علاوه بر عضلات پشت بازو، عضلات تثبیت کننده را هم تحت فشار قرار دهید، این حرکت را به شیوه تک دست اجرا نمایید.

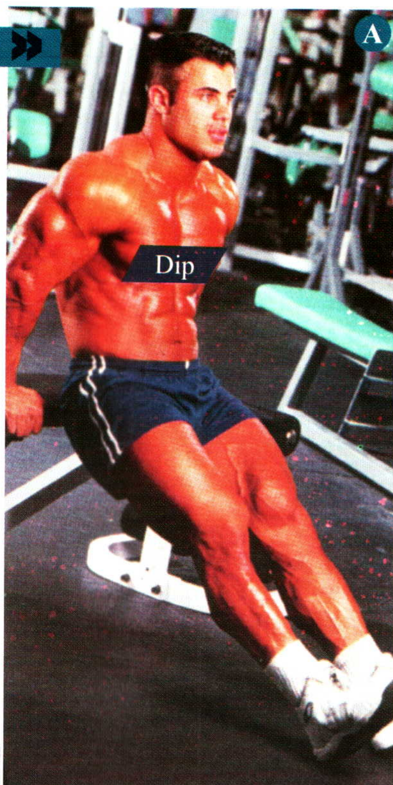


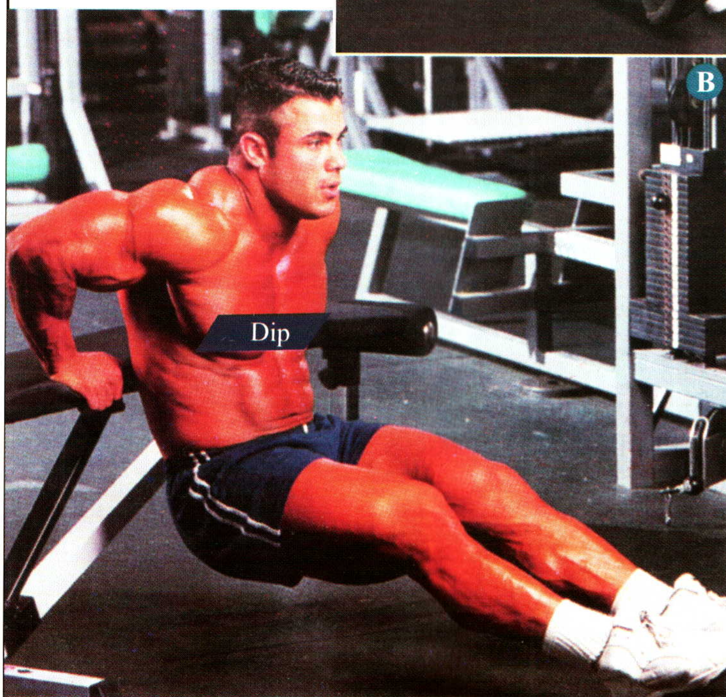


دیپ روی میز

شروع: کف دست‌ها را بر روی لبه یک میز مسطح قرار داده و آرنج‌ها را صاف کنید تا در موقعیت شروع حرکت دیپ قرار بگیرید.

حرکت: آرنج‌ها را خم کنید تا پایین تنه‌تان از سطح میز پایین‌تر برود. زمانی که آرنج‌ها به زاویه ۹۰ درجه رسیدند، حرکت را متوقف نموده (اجازه ندهید باسن‌تان با زمین برخورد کند) و بازوها را مجدداً صاف کنید تا به نقطه شروع برگردید.





پشت بازو دمبل تک خوابیده

شروع: به پشت بر روی یک میز مسطح دراز کشیده و دمبلی را با یک دست در اختیار بگیرید. آرنج‌تان را صاف کنید تا دمبل مستقیم به سمت سقف قرار بگیرد.

حرکت: بازو را ثابت و عمود بر زمین حفظ نموده و آرنج‌تان را خم کنید تا دمبل در عرض بدن به سمت سینه مخالف پایین برود. هنگامی که زاویه آرنج به ۹۰ درجه رسید، حرکت به سمت پایین را متوقف نموده ـ اجازه ندهید که دمبل با سینه‌تان تماس پیدا کند ـ و دمبل را به نقطه شروع بازگردانید.

پشت بازو: برنامه دِکستر

قبلاً در صفحه ۱۸ با **دِکستر جکسون** آشنا شدید و یکی از برنامه‌های مورد استفاده او برای پرورش سینه‌های قدرتمند و زیبا را مطالعه نمودید. در اینجا، او به تشریح برنامه چهار حرکتی تمرین پشت بازویش پرداخته و راز توسعه خارق العاده آنها را با شما در میان می‌گذارد.

- **دکستر** هشدار می‌دهد: «مراقب تمرین زدگی پشت بازو باشید، زیرا که این عضله پرکار در جریان تمرینات سینه و سرشانه هم به شکل محسوسی تحت فشار قرار می‌گیرد. بهتر است تمرین پشت بازو را در انتهای جلسه تمرین یکی از این دو گروه عضلانی اجرا کنید، یعنی زمانی که این عضلات کاملاً گرم و آماده تمرین هستند.»
- او تأکید می‌کند که سرعت انجام حرکات بسیار مهم است. بخش منفی هر تکرار را با کنترل کامل اجرا کنید تا عضلات‌تان به بهترین شکل ممکن تحریک شوند.

#۷۰

حرکت	ست	تکرار
پارالل پشت بازو	٤	تا ناتوانی
پشت بازو سیم کش ایستاده*	٤	۱۰،۱۰، ۸-۶ ، ۸-۶
پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب	۳	۱۰-۸
پشت بازو خوابیده با میله EZ†	٤	۱۰-۸، ۱۰-۸ ، ۸-۶ ، ۱۰-۸

*قبل از این ست‌های اصلی، دکستر دو ست گرم کردنی ۱۵ تکراری را نیز اجرا می‌کند.
† قبل از این ست‌های اصلی، دکستر یک ست گرم کردنی ۱۵-۱۰ تکراری را نیز اجرا می‌کند.

پارالل پشت بازو



شروع: **دکستر** توضیح می‌دهد: «برای شروع، میله‌های پارالل را می‌گیرم و خودم را از زمین جدا می‌کنم تا باسنم کمی بالاتر از سطح میله‌ها قرار بگیرد. تنه را صاف نگه می‌دارم و آرنج‌هایم را تا جای ممکن نزدیک به بدن حفظ می‌کنم. در ضمن، برای برخورداری از ثبات و تعادل بهتر، زانوها را کمی خم نموده و پاهایم را به صورت ضربدری روی هم می‌اندازم.»

حرکت: حرکت به سمت پایین را به آرامی اجرا کنید تا آرنج هایتان به زاویه ۹۰ درجه برسند. سپس، لحظه‌ای مکث نموده و وزن بدن‌تان را با نیروی انقباض پشت بازوها به سمت بالا پرس کنید؛ حرکت به سمت بالا را اندکی قبل از قفل شدن مفصل آرنج متوقف نمایید. از تمایل بیش از حد به سمت جلو خودداری کنید، چون اینکار موجب انتقال فشار از عضلات پشت بازو به عضلات سینه می‌گردد.



پشت بازو سیم کش ایستاده



در اینجا، به جای دستگیره صافی که در صفحه ۹۷ نشان داده شده است، **دکستر** از یک دستگیره EZ شکل استفاده نموده و حرکت را با گیرش جمع اجرا می‌کند. هر دوی اینها انتخاب‌های خوبی برای اجرای پشت بازو سیم کش ایستاده به شمار می‌آیند؛ به علاوه، استفاده از دستگیره V شکل هم می‌تواند نتایج مشابهی را نصیب‌تان کند.

پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب

شروع: **دکستر** می گوید: «وضعیت بدن در حین اجرای این حرکت درست مثل حرکت سیم‌کش ایستاده با میله صاف است. برای شروع، دو انتهای طناب را با گیرش خنثی در دست گرفته و آرنج‌ها را در حدود ۹۰ درجه خم نگه می‌دارم.»

حرکت: با نیروی عضلات پشت بازو، وزنه را تا صاف شدن کامل بازوها به سمت پایین پرس کنید و به مدت یک ثانیه در وضعیت اوج انقباض باقی بمانید. سپس، طناب را به آرامی و با کنترل کامل به نقطه شروع بازگردانده و هنگامی که انتهای طناب به روبروی بخش میانی سینه رسید، حرکت را متوقف کنید.









پشت بازو خوابیده با میله EZ

شروع: **دکستر** می‌گوید: «روی یک میز مسطح دراز می‌کشم و پاهایم را با فاصله عرض شانه روی زمین می‌گذارم.» او یک میله EZ را در اختیار گرفته و فاصله بین دست‌ها را اندکی جمع‌تر از عرض شانه تنظیم می‌کند.

حرکت: « شانه‌ها را روی میز، آرنج‌ها را داخل، و بازوهایم را عمود به بدن نگه می‌دارم. از این وضعیت، میله را به آرامی پایین آورده و تمام مسیر حرکت به سمت پیشانی را با کنترل کامل طی می‌کنم. سپس، وزنه را به شکل انفجاری بالا می‌برم و آرنج‌هایم را صاف می‌کنم تا انقباض خوبی در عضلات پشت بازو ایجاد گردد.»

پشت بازو: برنامه تروی

#۷۱

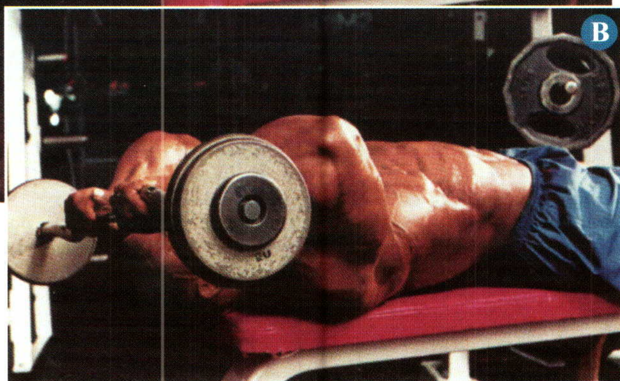
در سال ۱۹۸۵، **تروی آلوز** هجده ساله با بورسیه کامل بیس بال در یکی از کالج های معتبر آریزونا مشغول تحصیل بود. اما، علی رغم مهارت زیاد و همینطور قدرت پرتاب بالایی که این ورزشکار با آتیه از خود به نمایش می گذاشت، عشق دیگری نیز در وجود او شعله می کشید. بالاخره، هنگامی که یک آسیب دیدگی زود هنگام برای همیشه به آرزوهای او در رشته بیس بال خاتمه بخشید، این عشق بروز کرد و **تروی** وارد بدنسازی شد. امروز، این بدنساز ۴۴ ساله هنوز بدنسازی را با جدیت دنبال می کند، و همین دو سال پیش بود که با پیروزی در رقابت نمایش قهرمانان اروپا ۲۰۰۹، اولین عنوان قهرمانی حرفه‌ای خود را کسب نمود. این یکی از برنامه‌های مورد علاقه **تروی** برای تمرین پشت بازو است.

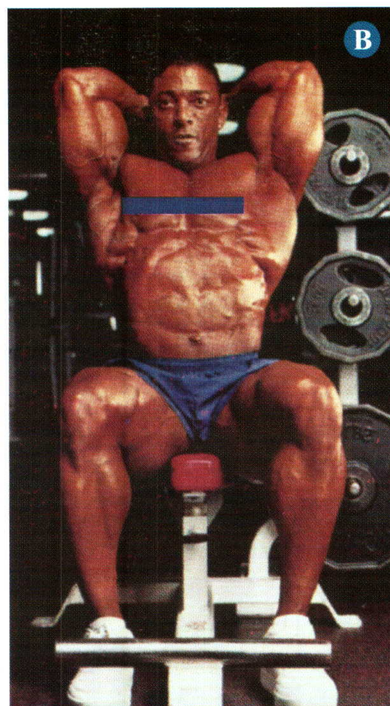
■ برای افزایش شدت در انتهای هریک از ست های ترکیبی، ۱۰-۵ تکرار نیمه از حرکت پشت بازو سیم کش را در نیمه پایینی دامنه حرکت اجرا نمایید.

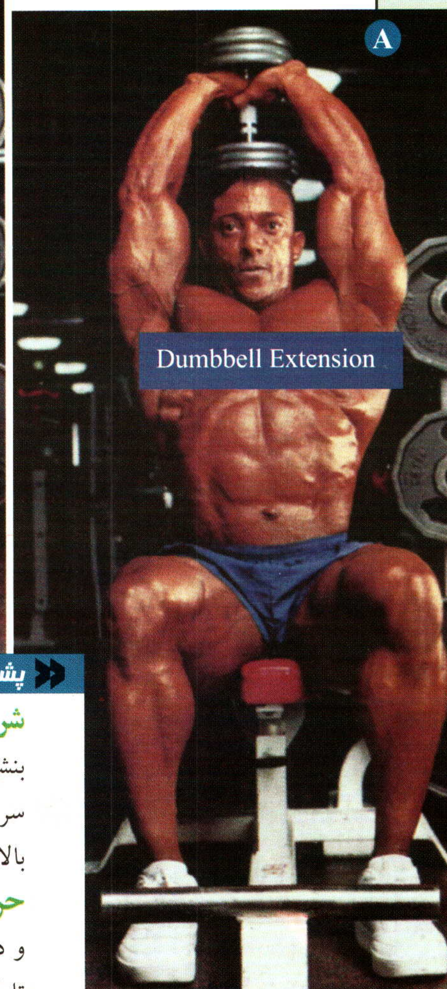
حرکت	ست	تکرار
پشت بازو دمبل تک جفت دست نشسته	٤	۱۰-۱۲
پشت بازو خوابیده با میله EZ	٤	۱۰-۱۲
پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب (ست ترکیبی با)	٤	۱۰-۱۲
پشت بازو دمبل تک خم	٤	۱۰-۱۲*
*برای هر دست.		

پشت بازو خوابیده با میله EZ

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۰۱ مراجعه کنید.







پشت بازو دمبل تک جفت دست نشسته

شروع: روی یک میز دارای تکیه‌گاه کوتاه بنشینید، دمبلی را با هر دو دست در بالای سر نگه دارید، و کف دست‌ها را به صفحه بالایی و داخلی دمبل بچسبانید.

حرکت: آرنج‌ها را نزدیک به سر نگه داشته و دمبل را به آرامی از پشت سر پایین ببرید تا کشش خوبی در پشت بازوهایتان ایجاد شود. سپس، آرنج‌ها را صاف کنید تا وزنه به موقعیت شروع بازگردد.

پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب

این حرکت به طور کامل در صفحه ۱۰۱ تشریح شده است. **تروی** می‌گوید: «مچ هایتان را در تمام مسیر حرکت ثابت نگه دارید. این اقدام احتیاطی از وارد آمدن فشار بیش از حد به مفاصل مچ جلوگیری نموده و به شما اجازه می‌دهد تا تمام نیروی خود را صرف انقباض عضلات پشت بازو کنید.»

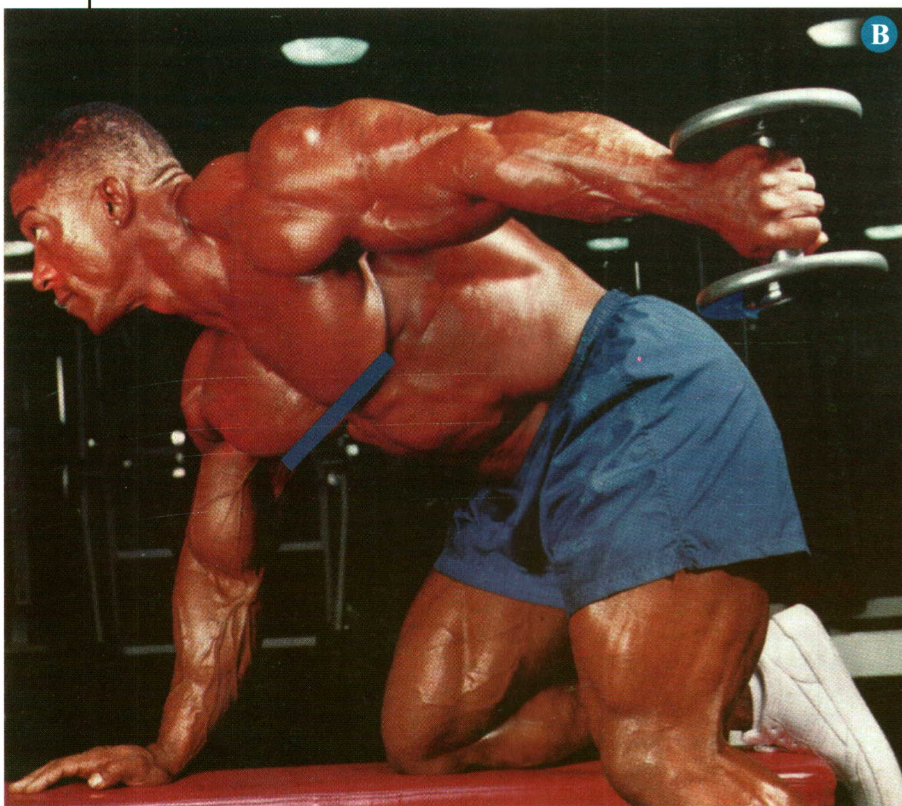




پشت بازو دمبل تک خم (کیک بَک)

شروع: در کنار یک میز مسطح بایستید. از کمر به جلو خم شوید. و دست و زانوی سمت داخل را برای حفظ تعادل روی میز قرار دهید. با دست بیرونی دمبلی را با گیرش خنثی در اختیار گرفته. آرنج تان را خم کنید، و بازویتان را در کنار بدن و موازی با زمین نگه دارید.

حرکت: بازو را در جای خود ثابت نگه داشته و دمبل را از پشت بالا ببرید تا آرنج‌تان صاف شود. به مدت یک ثانیه در بخش اوج انقباض مکث کنید و سپس به موقعیت شروع حرکت بازگردید.





پشت بازو: برنامه دارِم

دارم چارلز، که برنامه سرشانه او را نیز در صفحات ۴۳-۴۲ در فصل دوم ملاحظه نمودید، همیشه باید به سختی روی پشت بازوهایش کار کند تا بتواند آنها را در حد و اندازه جلوبازوهای خارق العاده‌اش نگه دارد. اگر این برنامه برای او مؤثر بوده است، پس حتماً می‌تواند بازوهای شما را هم کاملاً متحول کند.

■ از نظر **دارم**، یک برنامه معمولی تمرین پشت بازو نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد. او می‌گوید: «پشت بازوها را به سختی تحت فشار قرار داده و سپس به آنها استراحت بدهید.»

■ همچنین، او گاهی اوقات در پایان تمرینش از تکرارهای ناقص هم استفاده می‌کند. «برای نمونه، در حرکت پشت بازو سیم کش، ۱۰ تکرار کامل را اجرا کنید و بلافاصله به سراغ تکرارهای یک چهارم رفته و آنها را آنقدر ادامه دهید تا سوزش پشت بازوهایتان غیر قابل تحمل شود.»

#۷۲

حرکت	ست	تکرار
پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پشت بازو خوابیده با میله EZ	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پشت بازو دمبل تک خم	٤-۳	تا ناتوانی

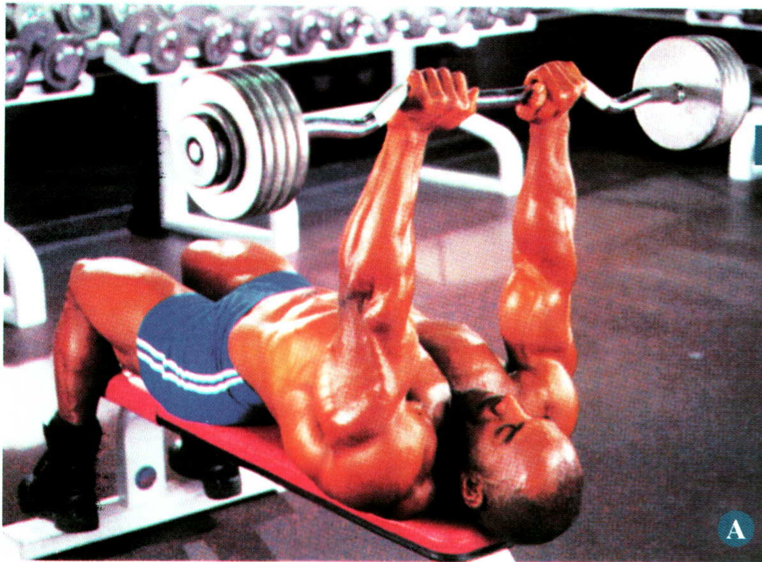
A

B

Press Down

پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب

این حرکت در صفحات ۱۰۱ و ۱۰۳ نشان داده شده است. با این حال، **دارم** در اینجا نسخه جدیدی از این حرکت را برایتان به نمایش می‌گذارد؛ او پشت به ستون وزنه می‌ایستد و پشتش را به تکیه‌گاه تعبیه شده روی دستگاه می‌فشارد تا انجام هرگونه حرکت اضافی برایش غیرممکن شود. او پیشنهاد می‌کند: «برای حصول بهترین نتیجه از اجرای هر ست، بازوهایتان را در بخش انتهای هر تکرار به مدت دو ثانیه در وضعیت صاف و قفل شده نگه دارید. این کار اصلاً آسان نیست، اما همین ریزه کاری‌ها هستند که تفاوت بین یک تکرار معمولی و یک تکرار واقعاً اثربخش را رقم می‌زنند.»





پشت بازو خوابیده با میله EZ

شروع: این حرکت در صفحه ۱۰۱ نیز تشریح شده است. **دارم** می‌گوید: «این حرکت را روی یک میز مسطح و با استفاده از میله EZ اجرا کنید؛ از یار تمرینی بخواهید که وزنه را به شما بدهد. راحت‌ترین موقعیت دست را در محدوده فاصله عرض شانه برای خودتان پیدا کنید.» میله را تقریباً به طور مستقیم در بالای سر نگه داشته و بازوها را اندکی به سمت عقب متمایل کنید.

حرکت: سرشانه و بازوها را ثابت نگه داشته و فقط ساعدها را حرکت دهید تا میله به سمت بخش فوقانی پیشانی پایین برود. بسیار مهم است که این حرکت را با کنترل کامل اجرا نمایید؛ بهتر است کمی از سطح میز در پشت سرتان را خالی نگه دارید تا اگر بدون حضور یار تمرینی و به طور ناگهانی به ناتوانی رسیدید، بتوانید میله را پشت سرتان روی میز بگذارید (این مساله در تصاویر نشان داده نشده است). همچنین، می‌توانید این حرکت را بر روی میز دارای شیب منفی (مثل میز زیرسینه) هم اجرا کنید.

پشت بازو دمبل تک خم (کیک بک)

این حرکت در صفحه ۱۰۳ تشریح شده است. **دارم** می‌گوید: «حرکت را با کنترل کامل اجرا کنید تا تمام فشار به پشت بازوهایتان منتقل شود، و تک تک ست‌ها را تا ناتوانی ادامه دهید. زمانی که خستگی از راه می‌رسد، کارم را با تکرارهای ناقص دنبال می‌کنم ـ هرگز حرکت را متوقف نمی‌کنم تا اینکه عضلاتم به‌طور کامل ناتوان شوند و پشت بازوهایم آتش بگیرند!»





پشت بازو: برنامه‌های تخصصی

حجم ساز #۷۳

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو با دمبل	٤	۱۲،۱۰،۸،۶
پشت بازو خوابیده با میله EZ	۳	۱۰،۸،۸
پشت بازو دمبل تک جفت دست نشسته	۳	۱۰
دیپ با وزنه *	۲	تا ناتوانی

*مثل نسخه صفحه ۹۹، با این تفاوت که باید پاهایتان را هم روی یک میز بگذارید. حرکت را با نگه داشتن یک صفحه وزنه روی ران هایتان آغاز کنید، و زمانی که به ناتوانی رسیدید، وزنه را به زمین انداخته و تکرارها را تا ناتوانی مجدد ادامه دهید.

رشد «اجباری» #۷۴

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو با هالتر *	٤	۱۵،۱۰،۸،۸
پشت بازو سیم کش ایستاده*	۳	۱۰- ۸*
پشت بازو دمبل جفت خم †	۳	۱۰

* از یار تمرینی بخواهید تا برای انجام ۳-۲ تکرار اجباری در ۲ ست آخر به شما کمک کند. † یک جفت دمبل را در موقعیت ایستاده در دست بگیرید، از کمر به جلو خم شوید، و قوس طبیعی پشت تان را حفظ نمایید؛ حرکت پشت بازو دمبل خم (کیک بک) را همزمان با هر دو دست اجرا کنید.

قدرت و توان #۷۵

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو با دستگاه اسمیت	۵	۱۲،۱۰، ۸،۵،۳
پشت بازو نشسته با میله EZ	۳	۱۰،۸،۶
پشت بازو سیم کش از پشت سر با طناب *	۳	۱۰،۸،۸
دیپ با دستگاه	۲	۱۰،۸

*دستگیره طنابی را با گیرش خنثی (از گیره بالایی دستگاه) در دست گرفته و پشت به ستون وزنه بایستید. یک پا را جلوتر گذاشته و بالاتنه را به سمت جلو متمایل کنید. بازوها را ثابت نگه داشته و وزنه را فقط با حرکت آرنج ها پرس کنید تا دست‌هایتان به طور کامل صاف شوند.

برنامه شوک #۷۶

حرکت	ست	تکرار
پشت بازو هالتر خوابیده روی شیب منفی	٤	۱۵،۱۰،۸،۶
پشت بازو سیم کش ایستاده از پشت سر با طناب *	٤	۶،۸،۱۰،۱۲
پارالل پشت بازو (ست ترکیبی با)	۳	۱۰
شنا دست جمع	۳	تا ناتوانی

* مثل پشت بازو دمبل از پشت سر؛ پشت به ستون وزنه دستگاه بایستید و دستگیره طنابی متصل به گیره پایینی را با هر دو دست در اختیار بگیرید. در هر تکرار، بازوها را مستقیم به سمت سقف صاف کنید.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۷۳) باز هم تلاش برای حجم بیشتر!

#۷۴) بکارگیری تکنیک تکرارهای اجباری در این برنامه به شما کمک خواهد کرد تا پشت بازوهایتان را به آتش بکشید. در این تکنیک، زمانی که توانایی انجام حتی یک تکرار صحیح دیگر را ندارید، کمی کمک از جانب یار تمرینی به شما اجازه خواهد داد تا تکرارهای بیشتری را کامل کنید. در حرکت پشت بازو سیم کش ایستاده، یار تمرینی باید کابل را درست از بالای دستگیره بگیرد و برای کمک به شما به سمت پایین بکشد.

#۷۵) اگر داشتن عضلات حجیم و زیبا به تنهایی برای شما کافی نیست، می توانید این برنامه تمرین قدرتی را امتحان کنید. حرکت پرس با دستگاه اسمیت را با سنگین‌ترین وزنه‌های ممکن اجرا نموده و وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید. هر هفته تلاش کنید تا وزنه بیشتری را نسبت به هفته قبل بکار بگیرید.

#۷۶) یعنی هر چقدر هم که تلاش می کنید، پشت بازوهایتان اصلاً رشد نمی کنند؟! این برنامه آنها را رام خواهد کرد.

تفکیک شدید

#۷۷

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو نیمه *	٤	۳۰-۲۵
پشت بازو سیم کش ایستاده با میله V	۳	۲۰،۱۵،۱۵
پشت بازو سیم کش ایستاده دست برعکس**	۳	۲۰،۱۵،۱۵
پشت بازو سیم کش تک خم †	۳	۱۵

* تکرارها را فقط در نیمه پایینی دامنه حرکت اجرا کنید.
** درست مثل پشت بازو سیم کش ایستاده، اما میله را با گیرش دست از زیر در اختیار بگیرید. † درست مثل پشت بازو دمبل تک خم، با این تفاوت که در جلوی دستگاه سیم کش مستقر شده و حرکت را با در دست گرفتن دستگیره رکابی از گیره پایینی اجرا می کنید.

برنامه دایره ای چهار حرکتی

#۷۸

حرکت	ست	تکرار
پرس پشت بازو با هالتر دست برعکس *	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
پشت بازو خوابیده با میله EZ	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
پشت بازو دمبل جفت خوابیده روی میز شیبدار **	٤	۱۲،۱۰،۸،۸
شنا دست جمع †	٤	۱۰

* هالتر را با گیرش دست از زیر و با فاصله عرض شانه در دست بگیرید. ** بر روی یک میز شیبدار با زاویه حدود ۴۵-۳۰ درجه دراز کشیده و حرکت پشت بازو دمبل را همزمان با هر دو دست اجرا کنید. † برای اجرای این حرکت، دست‌ها را روی یک میز مسطح قرار داده و پاها را روی زمین بگذارید.

برنامه ۵ دقیقه‌ای

#۷۹

حرکت	ست	تکرار
تری ست: پشت بازو هالتر ایستاده*	۲	۱۲،۱۰
پشت بازو دمبل جفت خوابیده	۲	۱۲،۱۰
پارالل پشت بازو	۲	۱۲،۱۰

در هر تری ست، یک ست از این سه حرکت را به صورت پشت سر هم و بدون استراحت اجرا کنید؛ بین تری ست ها به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه استراحت کنید. وزنه را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید. * مثل پشت بازو دمبل تک جفت دست، با این تفاوت که با استفاده از یک هالتر و در وضعیت ایستاده اجرا می‌شود.

برنامه هایی برای تمام فصول

#۷۷) اگر بازوهایتان حجم خوبی دارند اما از تفکیک مناسب بی بهره‌اند، با استفاده از برنامه تفکیک شدید می‌توانید خط و خطوط دلخواه‌تان را روی آنها حکاکی کنید.

#۷۸) تمرین دایره‌ای موجب پمپاژ فوق العاده خون به سوی عضلات شده و در نتیجه، تمام فرآیندهای منجر به رشد را به راه می‌اندازد.

#۷۹) هرگاه مشکل کمبود وقت در میان باشد، این برنامه جمع و جور پشت بازو به دادتان خواهد رسید.

Ahmad Haidar

شکم

به جز عضلات شش تکه شکم، آیا هیچ عضله دیگری را سراغ دارید که تا این اندازه معرف سطح خشکی و آمادگی بدن باشد؟ این سؤال البته نیازی به جواب ندارد. تراشیدن عضلات شکم معمولاً هدف شماره یک تمام افرادی است که برای بهبود ظاهر بدنشان به سراغ بدنسازی می‌آیند. با وجودی که دستیابی به یک میان تنه عاری از چربی تا حدود زیادی به رعایت رژیم غذایی مناسب و اجرای منظم تمرینات هوازی (حداقل سه تا پنج جلسه ۵۰-۲۰ دقیقه‌ای در هفته) بستگی دارد، اما نقش اساسی تمرین را نیز نمی‌توان نادیده گرفت.

هوازی و رژیم را به عنوان اسرار چربی سوزی در نظر بگیرید، و تمرینات اختصاصی میان تنه را نیز به عنوان روشی برای تراشیدن جزئیات عضلات شکم به کار ببندید. برنامه‌های این فصل به شما کمک خواهند کرد تا دقیقاً به این هدف دست بیابید.



Milos Sarcev

شکم: برنامه مبتدی

همانطور که گفته شد، عضلات شکم از محبوبیت غیر قابل وصفی در میان بدنسازان برخوردار هستند و دلیل آنهم کاملاً مشخص است: همه دوست دارند شش تکه شکم‌شان معلوم باشد. شما هم می‌توانید حرکت به سوی این عضلات دوست داشتنی را از همین جا شروع کنید.

- این برنامه با حمله به عضلات زیر شکم آغاز می‌شود، سپس به سراغ بخش فوقانی این گروه عضلانی می رود، و در نهایت با اعمال فشار بر بخش‌های کناری شکم، خصوصاً عضلات مایل شکمی، به پایان می‌رسد. اولویت دهی به بخش زیرشکم بدین دلیل است که این ناحیه معمولاً ضعیف‌ترین بخش میان تنه در اکثر افراد است.
- بیشتر همیشه به معنی بهتر نیست؛ بنابراین، تعداد تکرارها یا ست‌ها را در چند جلسه اول افزایش نداده و زیاد به خودتان فشار نیاورید.

#۸۰

حرکت	ست	تکرار
پا قیچی	۲	۱۰-۱۵
کرانچ دست صاف	۲	۱۰-۱۵
پهلو خوابیده	۲	۱۰-۱۵

پا قیچی

شروع: به پشت بر روی زمین دراز بکشید و بازوها را طوری در طرفین بدن روی زمین قرار دهید که کف دست‌ها به سمت پایین باشد. پاها را نیز صاف نموده و زانوها را فقط اندکی خم نگه دارید.

حرکت: پاشنه‌ها را در حدود ۱۵ سانتی‌متر از زمین جدا نموده و حرکت کوتاه، سریع، و تناوبی پاها به بالا و پایین را درست مثل یک قیچی اجرا کنید. هر پا را تا حدود زاویه ۴۵ درجه در هوا بالا آورده و سپس تا چند سانتی‌متر مانده به زمین پایین ببرید. هر چند که ریتم اجرای حرکت قیچی نسبتاً سریع است، اما کلاً حدود دو ثانیه زمان را برای تکمیل حرکت به سمت بالا و پایین در نظر بگیرید.

A

B

Scissor Kick

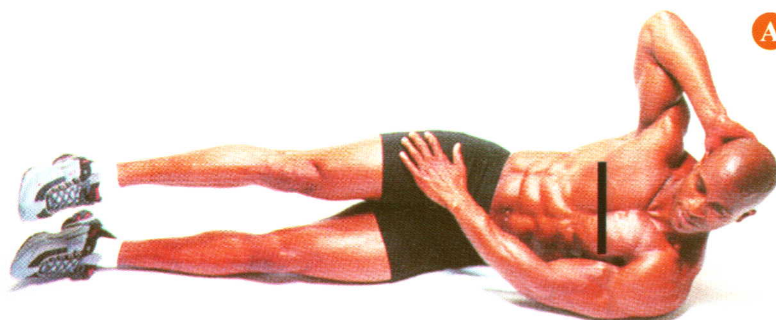


کرانچ دست صاف

شروع: به پشت بر روی زمین دراز بکشید، کف پاها را صاف روی زمین بگذارید، و زانوها را در حدود ۶۰ درجه خم کنید. بازوهایتان را صاف در طرفین بدن نگه داشته و کف دست‌ها را رو به زمین حفظ کنید.

حرکت: بالاتنه را جمع نموده و کتف‌هایتان را از زمین جدا کنید تا دست‌هایتان به سمت پاشنه‌ها حرکت کنند. سپس، به آرامی به نقطه شروع بازگردید. برای کاهش سطح دشواری حرکت می توانید دست‌هایتان را نزدیک به زمین نگه دارید. اگر این شیوه اجرا هم برایتان سخت است، دست‌هایتان را روی زمین بگذارید.

پهلو خوابیده



شروع: به پهلو روی سمت چپ بدن‌تان دراز بکشید، پای راست را روی پای چپ نگه دارید، و زانوها را کمی خم کنید. دست چپ‌تان را در یک وضعیت راحت روی زمین گذاشته و دست راست را پشت سرتان قرار دهید.



حرکت: عضلات مایل شکمی را منقبض نموده و بالاتنه و پای راست را به هم نزدیک کنید. انقباض را برای لحظه‌ای نگه دارید و سپس به آرامی به نقطه شروع بازگردید. تکرارهای مشخص شده را برای هر دو سمت اجرا کنید تا یک ست تکمیل شود.

نکته: می‌توانید دست روی زمین را بر روی عضلات مایل قرار دهید تا انقباض آنها را احساس کنید؛ این کار به برقراری ارتباط قوی‌تر بین ذهن و عضله کمک خواهد کرد.

شکم: برنامه ۱۵ دقیقه‌ای

بر خلاف عضلات بزرگتری مثل زیربغل، پا، یا سینه، عضلات شکم به زمان چندان زیادی برای تمرین نیاز ندارند. شما به راحتی می‌توانید یک تمرین درجه یک شکم را در عرض ۱۵ دقیقه اجرا نمایید. این برنامه واقعاً برای افراد پر مشغله مناسب است.

- این حرکات را به شکل دایره‌ای اجرا کنید ـ ست‌تان را با انجام ۲۰ تکرار از حرکت بالا آوردن پا در حالت خوابیده آغاز کنید، بلافاصله ۲۰ تکرار از حرکت بالا آوردن زانو در حالت آویزان را اجرا نمایید، سپس به اجرای ۲۰ تکرار کرانچ روی میز شیبدار بپردازید، و کارتان را با انجام ۲۰ تکرار از حرکت کرانچ چرخشی به پایان ببرید. پس از یک استراحت کوتاه ۳۰ ثانیه‌ای، ست دایره‌ای بعدی را اجرا کنید.
- اگر جزو بدنسازان با سابقه و پیشرفته هستید، می‌توانید حرکت بالا آوردن پا را به‌جای حالت خوابیده در حالت آویزان از بارفیکس اجرا کنید.

#۸۱

حرکت	ست	تکرار
بالا آوردن پا در حالت خوابیده	۳	۲۰
بالا آوردن زانو در حالت آویزان	۳	۲۰
کرانچ روی میز شیبدار	۳	۲۰
کرانچ چرخشی	۳	۲۰





بالا آوردن پا در حالت خوابیده

شروع: زیرشکم معمولاً دیرتر و سخت‌تر از بقیه قسمت‌های شکم به تمرین جواب می‌دهد، و به همین دلیل بهتر است این حرکت اختصاصی زیرشکم را در ابتدای تمرین اجرا کنید. به پشت دراز بکشید، سرتان را روی زمین بگذارید، و دست‌هایتان را برای حفظ ثبات بالاتنه در زیر باسن قرار دهید.

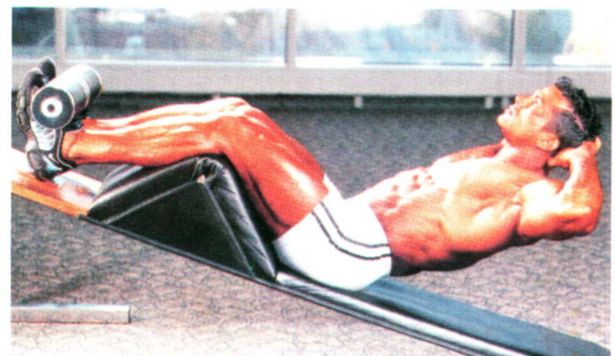
حرکت: حرکت را از موقعیتی آغاز کنید که پاها تقریباً در امتداد بدن صاف بوده و حدود ۱۵ سانتی‌متر از زمین بالاتر باشند. زانوها را صاف (اما قفل نشده) نگه دارید، پاها را به سمت سقف بالا ببرید، سپس آنها را به آرامی به موقعیت شروع بازگردانید. بخش منفی را با تمرکز کامل بر انقباض عضلات شکم اجرا نموده و فشار مداومی را در سراسر دامنه حرکتی بر این گروه عضلانی اعمال کنید. این حرکت یک گزینه گرم کردنی عالی برای حرکت بعدی، یعنی بالا آوردن زانو در حالت آویزان، است - که آن را هم برای اعمال فشار بر بخش زیر شکم اجرا خواهید نمود.

Knee Raise

بالا آوردن زانو در حالت آویزان

شروع: همانطور که مشاهده می‌کنید، این ورزشکار برای راحتی بیشتر از آستین‌های نگهدارنده استفاده کرده است، اما شما اگر به این تجهیزات دسترسی ندارید می‌توانید مثل نسخه صفحه ۱۱۹ با دست‌های صاف از میله بارفیکس آویزان شوید. پس از مستقر شدن در این وضعیت، بالاتنه را کاملاً صاف نگه داشته و زانوها را اندکی خم کنید.

حرکت: پاها را بالا کشیده و زانوها را در مسیر بالا آمدن خم کنید. همزمان، کمرتان را کمی گرد کنید و باسن‌تان را جلو بکشید. هنگامی که ران‌هایتان اندکی از سطح عمود به تنه بالاتر رفتند، برای لحظه‌ای مکث نموده و سپس به نقطه شروع بازگردید.



کرانچ روی میز شیبدار

شروع: صاف دراز بکشید و عضلات شکم را قبل از شروع حرکت تحت کشش قرار دهید. دست‌ها را پشت سر گذاشته و آرنج‌ها را رو به بیرون متمایل کنید. شل نگه داشتن دست‌ها در پشت سر و متمایل کردن آرنج‌ها به بیرون کمک خواهد کرد تا در مقابل وسوسه ضربه زدن با دست و فشار آوردن به گردن مقاومت نمایید؛ خیلی از افراد وقتی عضلات شکم‌شان ناتوان می‌شود به این تکنیک غلط روی می‌آورند. در سراسر دامنه حرکت، دقت کنید تا گردن‌تان با ستون فقرات در یک خط حفظ شود.

حرکت: تنه را تا کمی قبل از نشستن کامل بالا بیاورید تا فشار حرکت روی عضلات شکم حفظ شود. برای لحظه‌ای مکث نموده و سپس به آرامی تا حدود سه چهارم مسیر باقیمانده تا رسیدن به میز پایین بروید.

کرانچ چرخشی

شروع: به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید، و دست‌ها را چند سانتی‌متر بالاتر از سطح زمین در طرفین باسن نگه دارید.

حرکت: کتف راست‌تان را از زمین جدا کنید و دست راست را در عرض تنه حرکت دهید تا به زانوی چپ نزدیک شود. سپس، به موقعیت شروع بازگشته و همین عمل را برای سمت مخالف تکرار کنید. اجرای تناوبی تکرارها را به همین شکل ادامه دهید تا ست‌تان تکمیل شود.





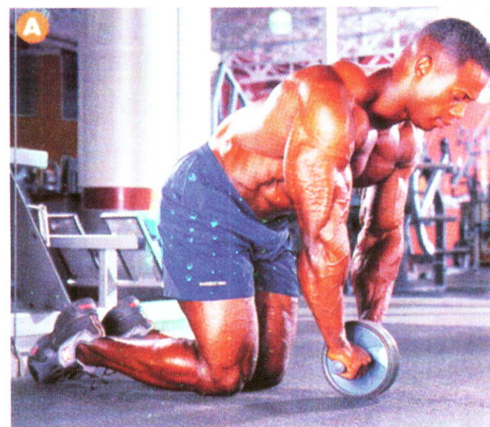
شکم: برنامه ۱۵ دقیقه‌ای

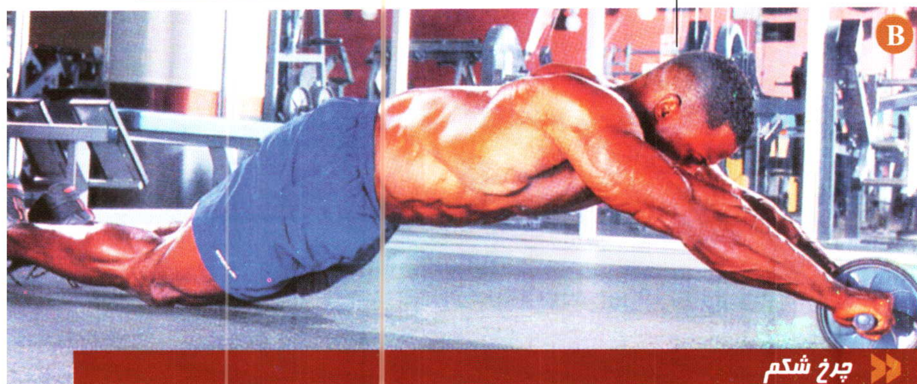
#۸۲

حرکت	ست	تکرار
چرخ شکم	۳	تا ناتوانی
کرانچ سیم کش با طناب	۳	۲۰
بالا آوردن پا در حالت آویزان	۳	۱۵
بالا آوردن زانو در حالت نشسته	۳	۱۰

این برنامه ۱۵ دقیقه‌ای شامل بکارگیری یکی از بی‌نظیرترین تجهیزات تمرین شکم - یعنی چرخ شکم - می‌باشد. اگر به این وسیله خاص دسترسی ندارید، به هیچ‌وجه نگران نشوید؛ حرکت کرانچ معمولی - یا اگر پیشرفته هستید، کرانچ دوبل که در صفحه ۱۱۹ تشریح شده است - جایگزین خوبی برای چرخ شکم خواهد بود.

■ شما می‌توانید حرکات این برنامه را به شکل دایره‌ای یا به روش عادی اجرا نمایید؛ اگر گزینه دوم را انتخاب کردید، زمان استراحت بین ست‌ها را زیر ۲۰ ثانیه نگه‌دارید.





چرخ شکم

شروع: این حرکت بسیار سخت است، و هدف از اجرای آن در آغاز برنامه نیز وارد آوردن یک ضربه اساسی به عضلات شکم می‌باشد، به طوری که تکمیل سه حرکت بعدی برایتان بسیار دشوارتر گردد. اگر به اندازه کافی برای انجام این برنامه قوی نیستید، می‌توانید حرکات را با ترتیب معکوس اجرا کنید. برای شروع، چرخ شکم را در حدود ۱۵-۱۰ سانتی‌متر جلوتر از زانوها (که اندکی از هم فاصله دارند) روی زمین مستقر کنید. بازوها را صاف در زیر شانه‌ها نگه داشته و آرنج‌ها را کمی خم نمایید.

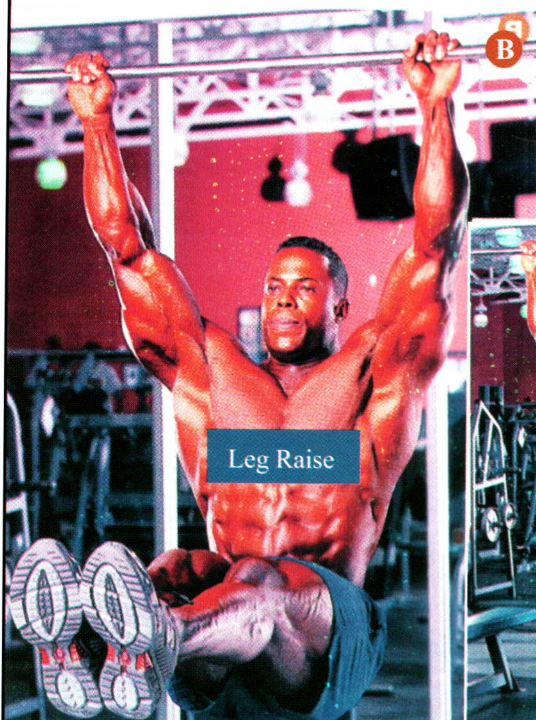
حرکت: به آرامی چرخ را به سمت جلو بغلتانید تا بدن‌تان به طور کامل باز شود؛ در بخش پایین حرکت، بالاتنه‌تان باید تقریباً ۲۰-۱۵ سانتی‌متر با زمین فاصله داشته باشد.

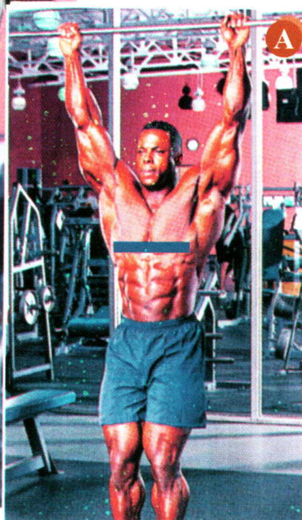
کرانچ سیم کش با طناب

شروع: جلوی دستگاه سیم‌کش زانو بزنید، دو سر طناب را در دست بگیرید، و دست‌ها را تا بالای سر پایین کشیده و در تمام مدت در همین وضعیت نگه دارید.

حرکت: آرنج‌ها را به سمت زانوهایتان پایین ببرید، عضلات شکم را به سختی منقبض نموده و نفس‌تان را تخلیه کنید. سپس، با کنترل کامل به نقطه شروع بازگردید. ثابت نگه داشتن باسن در حین اجرای این حرکت به شما اجازه خواهد داد تا توجه بیشتری را به انقباض و کشش عضلات شکم معطوف کنید.



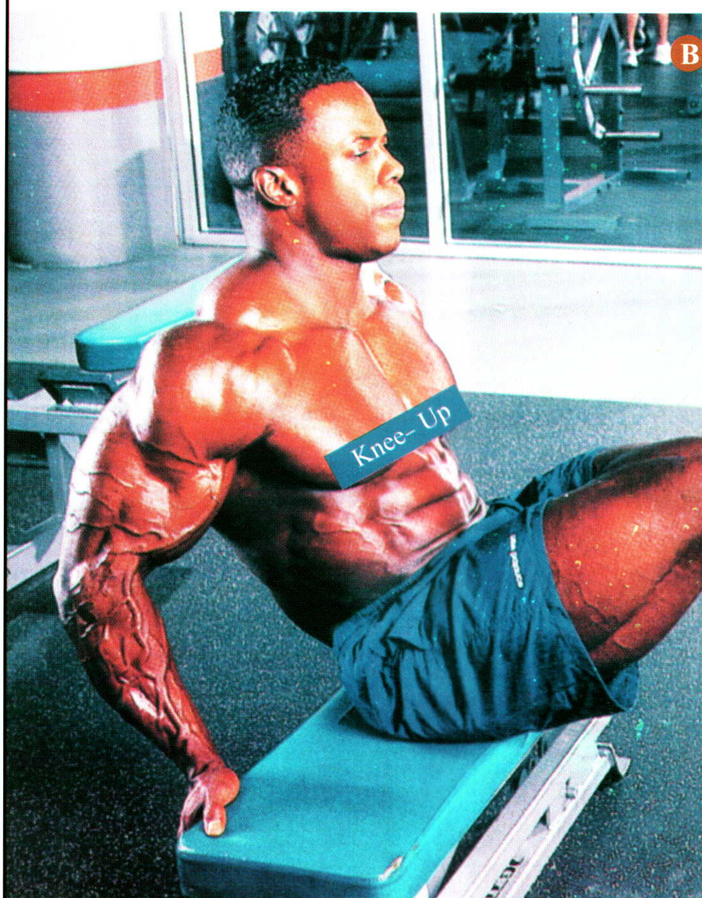




بالا آوردن پا در حالت آویزان

شروع: این حرکت تمام دیواره شکمی را ـ با تأکید بر بخش زیرشکم ـ تحت فشار می‌گذارد. دست‌هایتان را با فاصله‌ای در حدود عرض شانه روی میله بارفیکس محکم کنید و به صورت عمودی، با تنه صاف، از آن آویزان شوید.

حرکت: عضلات شکم را منقبض نموده و پاهایتان را به شکل صاف تا رسیدن به سطح افقی بالا بکشید. سپس، پاها را به آرامی پایین ببرید تا بدن‌تان قبل از شروع تکرار بعدی مجدداً در حالت عمودی قرار بگیرد. همه تکرارها را به همین شکل اجرا کنید ـ آهسته و تحت کنترل. هر چه حرکت را سریع‌تر اجرا کنید، تاب خوردن بدن هم بیشتر می‌شود و در نتیجه، فشار روی عضلات شکم کاهش می‌یابد.





بالا آوردن زانو در حالت نشسته

شروع: از عرض روی لبه یک میز مسطح بنشینید و دست‌هایتان را در طرفین باسن به میز بگیرید. برای شروع، تنه را به سمت عقب متمایل نموده و پاها را از زمین جدا کنید (زانوها را اندکی خم نگه دارید).

حرکت: بالاتنه را به جلو متمایل نموده و زانوها را (بدون تغییر زاویه آنها) به سمت سینه حرکت دهید تا عضلات شکم در بخش فوقانی به شدت جمع و منقبض گردند. سپس، بدن‌تان را به آرامی به موقعیت شروع بازگردانید.

شکم: تمرین در خانه

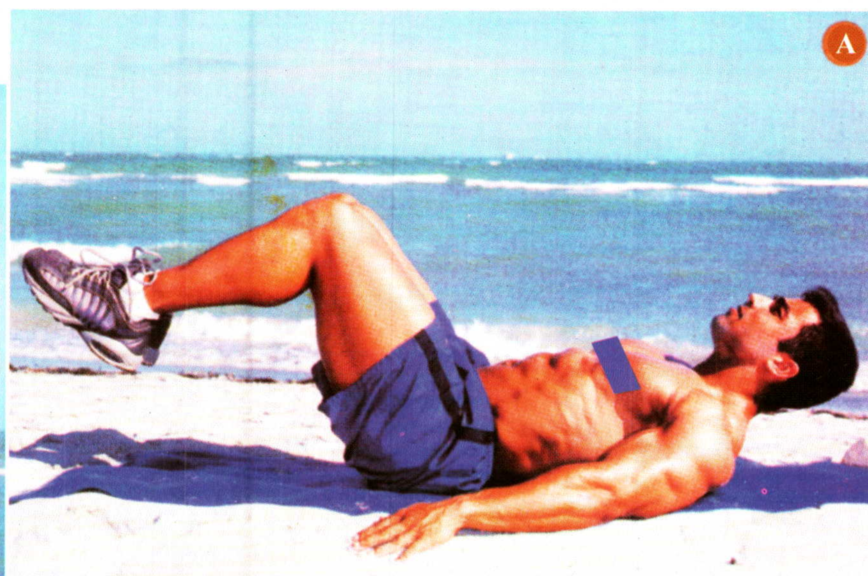
چه **خانه** شما هم مثل این تصاویر در گستره سواحل زیبای دریا باشد، و چه در منظره معمولی‌تری زندگی کنید، یک چیز مسلم است: این حرکات را می‌توانید تقریباً در همه جا اجرا کنید ـ یعنی از این به بعد هیچ بهانه‌ای برای از دست دادن جلسات تمرین شکم نخواهید داشت.

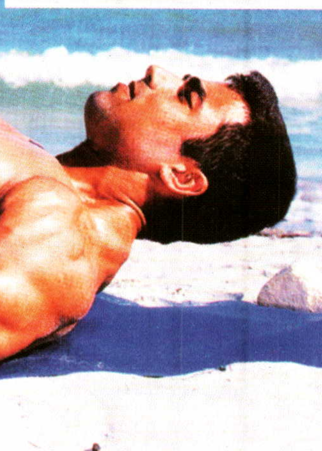
▪ این برنامه به صورت دایره‌ای انجام می‌شود و هیچ استراحتی بین ست‌های چهار حرکت وجود ندارد. به بیان ساده‌تر، ۲۰ تکرار از حرکت بلند کردن باسن را انجام می‌دهید، بلافاصله به اجرای ۲۰ تکرار کرانچ با پاهای عمود می‌پردازید، سپس تکرارهای کرانچ معکوس را کامل می‌کنید، و در نهایت به سراغ کرانچ ضربدری می روید. ۳۰ ثانیه استراحت نموده و مجدداً این دایره را برای دو بار دیگر تکرار می‌کنید.

#۸۳

حرکت	ست	تکرار
بلند کردن باسن با پاهای عمود	۳	۲۰
کرانچ با پاهای عمود	۳	۲۰
کرانچ معکوس	۳	۲۰
کرانچ ضربدری	۳	۲۰ برای هر طرف

این چهار حرکت را درقالب یک ست دایره‌ای و بدون استراحت بین حرکات اجرا نمایید. پس از اینکه دایره را تکمیل کردید، ۳۰ ثانیه استراحت نموده و دو بار دیگر آن را تکرار کنید.

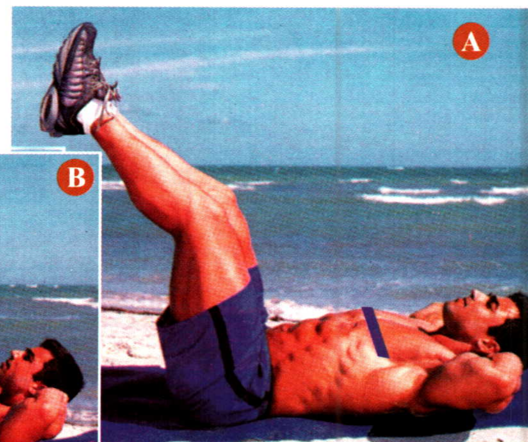


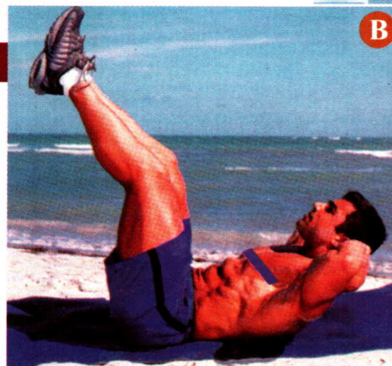


کرانچ معکوس

شروع: به پشت دراز کشیده و دست‌ها را در طرفین بدن روی زمین قرار دهید. زانوها را بالا بیاورید تا ران هایتان به زمین عمود شوند.

حرکت: زانوها را به آرامی به داخل سینه بکشید و باسن و لگن تان را از زمین جدا کنید؛ تلاش کنید تا خمیدگی زانوها در تمام دامنه حرکت ثابت باقی بماند. سپس، با کنترل کامل به نقطه شروع بازگردید.





کرانچ با پاهای عمود

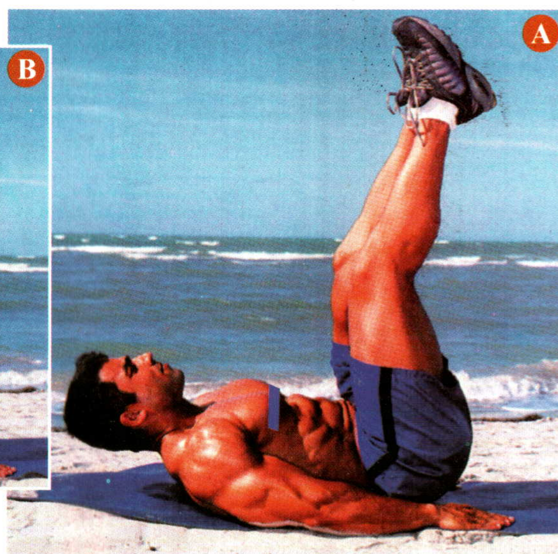
شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید و پاهایتان را صاف در هوا نگه دارید ـ این کار نیازمند انقباض ایزومتریک عضلات زیرشکم است. دست‌ها را هم در پشت سر به هم قلاب کنید.

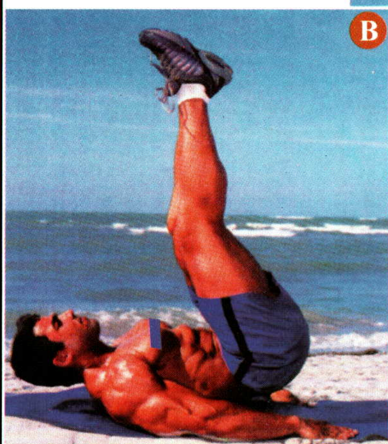
حرکت: تنه را تا حد امکان به سمت جلو جمع کنید تا کتف‌هایتان از زمین جدا شوند، و همزمان کمرتان را به زمین بفشارید. برای افزایش دامنه حرکت به سمت بالا به هیچ وجه به نیروی دست‌ها و فشار آوردن به سر متوسل نشوید.

بلند کردن باسن با پاهای عمود

شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید، بازوها را برای حفظ تعادل در طرفین بدن روی زمین بگذارید، و کف دست ها را رو به زمین حفظ کنید. پاهایتان را هم تقریباً تا وضعیت عمود به زمین بالا ببرید.

حرکت: باسن را با انقباض عضلات شکم از زمین جدا نموده (تصور کنید که قصد لمس کردن سقف با کف کفش‌هایتان را دارید) و سپس به نقطه شروع بازگردانید.

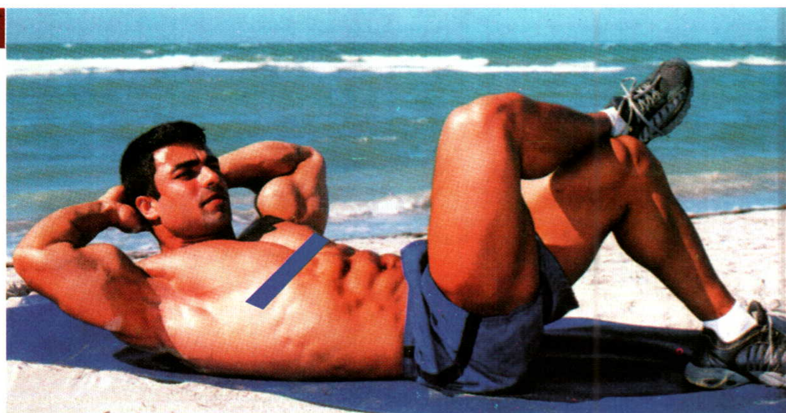




کرانچ ضربدری

شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید، زانوها را در حدود ۶۰ درجه خم کنید، و کف پاها را صاف روی زمین بگذارید. مچ پای راست را روی زانوی چپ قرار داده و دست‌ها را در پشت سر به هم قلاب کنید.

حرکت: بالاتنه را تا جای ممکن بالا بیاورید، کتف‌هایتان را از زمین جدا کنید، و همزمان آرنج چپ را در عرض بدن حرکت داده و به زانوی راست نزدیک نمایید. تمام تکرارها را برای یک طرف بدن اجرا نموده و پس از آن به سراغ طرف مخالف بروید.



شکم: برنامه کریس

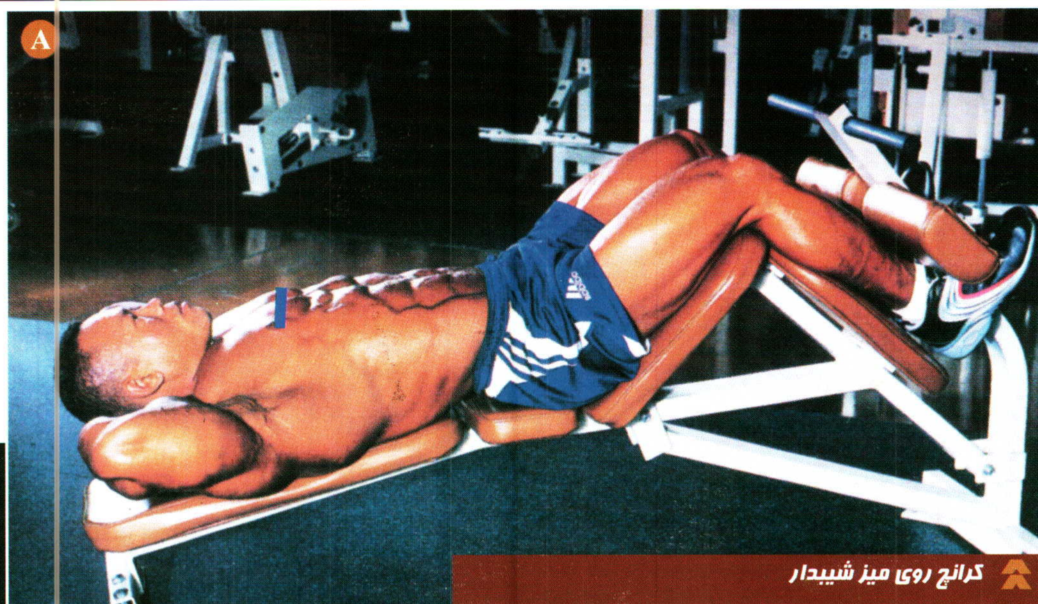
کریس دیم، بدنساز حرفه‌ای ساکن کالیفرنیا، به خوبی از اسرار پرورش شش تکه طلایی شکم آگاه است، و تصاویر او کاملاً گویای این حقیقت هستند. این برنامه به هیچ وجه برای آدم‌های ترسو و ضعیف مناسب نیست، چون **کریس** گاهی تکرارهایش را تا رسیدن به عدد ۶۰ ادامه می دهد و تک تک خط و خطوط میان تنه‌اش را با تحمل درد و سوزش شدید حکاکی می کند.

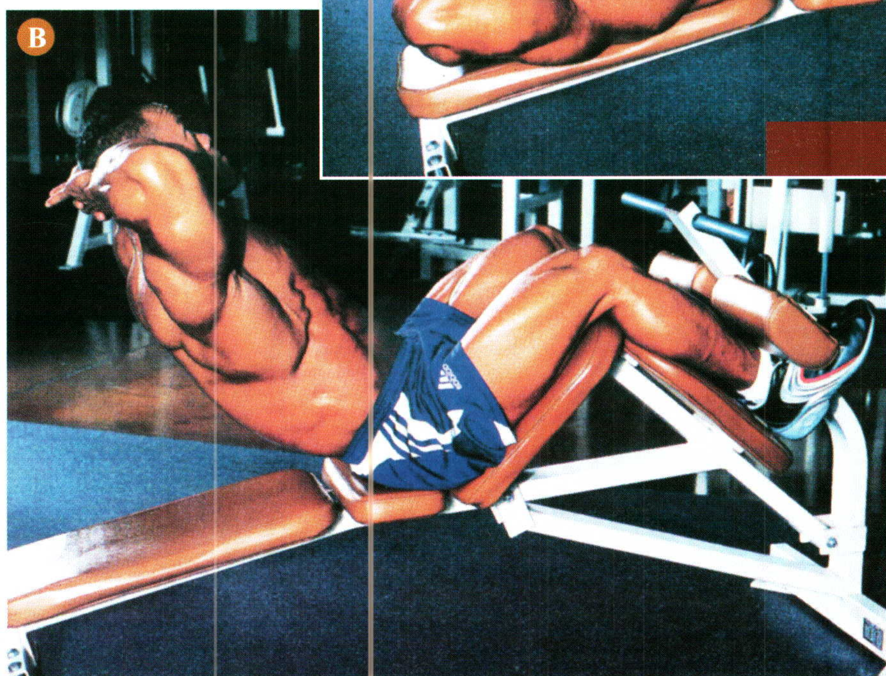
- **کریس** می گوید: «کلید موفقیت در تمرینات شکم، پشتکار است. از آنجا که عضلات شکم خیلی سریع ریکاوری می‌شوند، شما می‌توانید چند بار در هفته روی آنها تمرین کنید. از میان حرکاتی که فشار آنها را واقعاً احساس می کنید، سه یا چهار حرکت را انتخاب نموده و وارد گود شوید.»
- به عقیده **کریس**، برای جلوگیری از بروز عدم تناسب در عضلات شکم بهتر است ترتیب اجرای حرکات را در هر جلسه تغییر دهید.

#۸۴

حرکت	ست	تکرار
کرانچ روی میز شیبدار	۵-٤	۶۰-۲۰
بالا آوردن زانو در حالت آویزان	۵-٤	۶۰-۲۰
کرانچ سیم کش ایستاده	۵-٤	۶۰-۲۰
کرانچ دوبل	۵-٤	۶۰-۲۰

کریس هرگز خودش را به دامنه تکرار خاصی محدود نمی‌کند و در عوض، با توجه به انگیزه و احساسش پیش می‌رود؛ اگر حس کند که عضلات شکمش به سوزش عمیق تری نیاز دارند، تعداد ست‌ها یا تکرارها را افزایش می‌دهد.



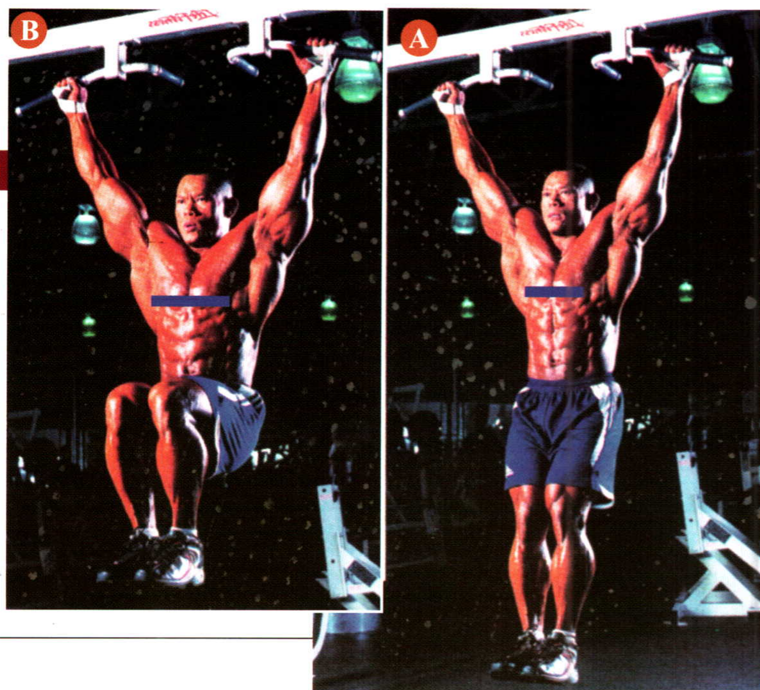


کرانچ روی میز شیبدار

شروع: این حرکت در صفحه ۱۱۳ نیز تشریح شده است. به پشت بر روی یک میز شیبدار با زاویه ۴۵-۳۰ درجه دراز بکشید و پاهایتان را زیر بالشتک / غلتک‌های آن قلاب کنید. دست‌هایتان را آزادانه در طرفین سر نگه دارید.

حرکت: بدن‌تان را درست در مرکز (وسط) میز نگه داشته و به آرامی به سمت بالا جمع شوید تا زاویه بین تنه و ران‌هایتان به حدود ۹۰ درجه برسد؛ برای رسیدن به این موقعیت به هیچ وجه از نیروی دست‌هایتان استفاده نکرده و به سرتان فشار نیاورید. لحظه‌ای در موقعیت اوج انقباض مکث نموده و سپس به آهستگی به نقطه شروع بازگردید.

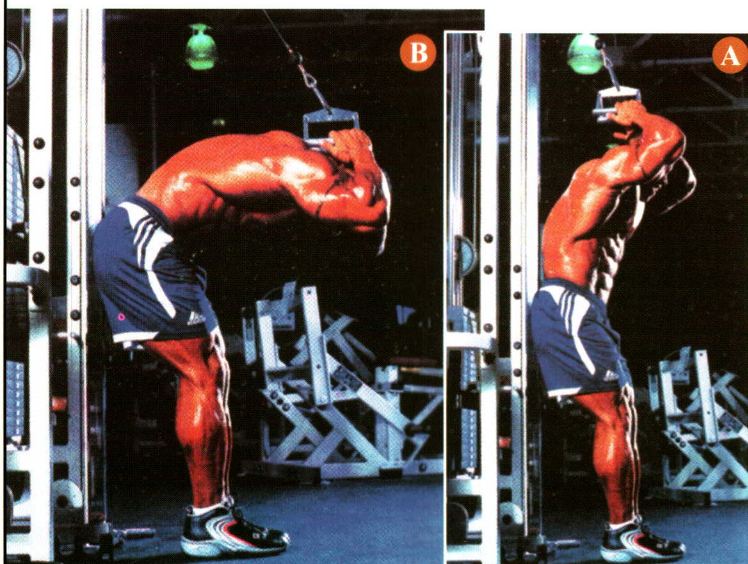
بالا آوردن زانو در حالت آویزان



شروع: این حرکت در صفحه ۱۱۳ نیز تشریح شده است. میله بارفیکس را با گیرش دست از رو در اختیار گرفته و با بازوهای صاف از آن آویزان شوید. پاها را چسبیده به هم و مستقیم در زیر باسن نگه دارید، و نگاهتان را به جلو بدوزید.

حرکت: بدون استفاده از نیروی حرکت آنی (تاب دادن بدن)، عضلات زیرشکم را منقبض نموده و ران‌هایتان را تا کمی بالاتر از سطح موازی با زمین بالا بکشید. لحظه‌ای در بخش فوقانی مکث نموده، سپس به آرامی به موقعیت شروع برگردید، و همچنان از تاب دادن بدن خودداری کنید.

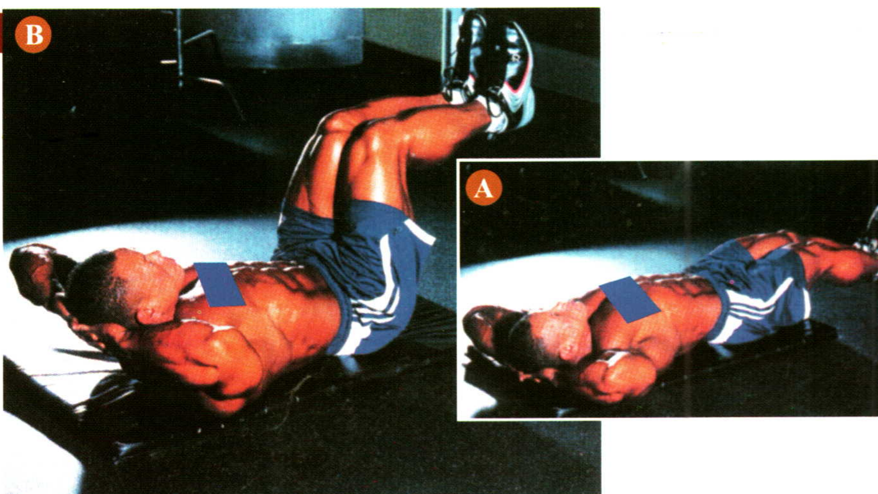
کرانچ سیم کش ایستاده



شروع: یک دستگیره موازی را به گیره بالایی دستگاه سیم کش متصل کنید. پشت به دستگاه بایستید و بدن‌تان را تا جای ممکن نزدیک به ستون وزنه نگه دارید. اندکی از کمر به جلو خم شده و دستگیره را تا پشت سرتان پایین بکشید.

حرکت: عضلات شکم را در برابر مقاومت وزنه به شدت منقبض نموده و بالاتنه را به زمین نزدیک کنید. هنگامی که بالاتنه با زمین موازی شد، اوج انقباض عضلات شکم را برای لحظه‌ای حفظ نموده و سپس به آرامی به موقعیت شروع بازگردید.

کرانچ دوبل



شروع: به پشت بر روی زمین دراز بکشید و دست‌ها را آزادانه در پشت سر به هم قلاب کنید. پاها را صاف و چسبیده به هم نگه داشته و در حدود ۱۵ سانتی‌متر از زمین جدا کنید.

حرکت: حرکت کرانچ (جمع شدن) به سمت بالا را اجرا نموده و همزمان زانوهایتان را به سمت سینه بکشید. باسن‌تان باید اندکی از زمین جدا شود. در بخش فوقانی حرکت بازدم نموده و سپس پاها و تنه‌تان را به طور همزمان به موقعیت شروع بازگردانید.

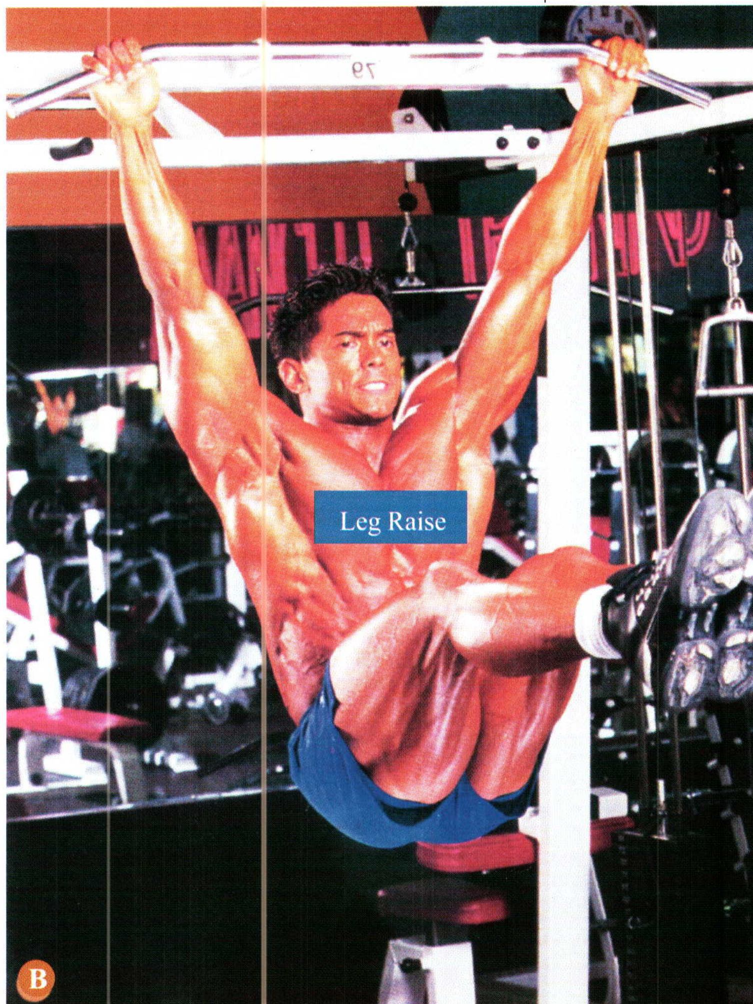
شکم: برنامه اِستـَن

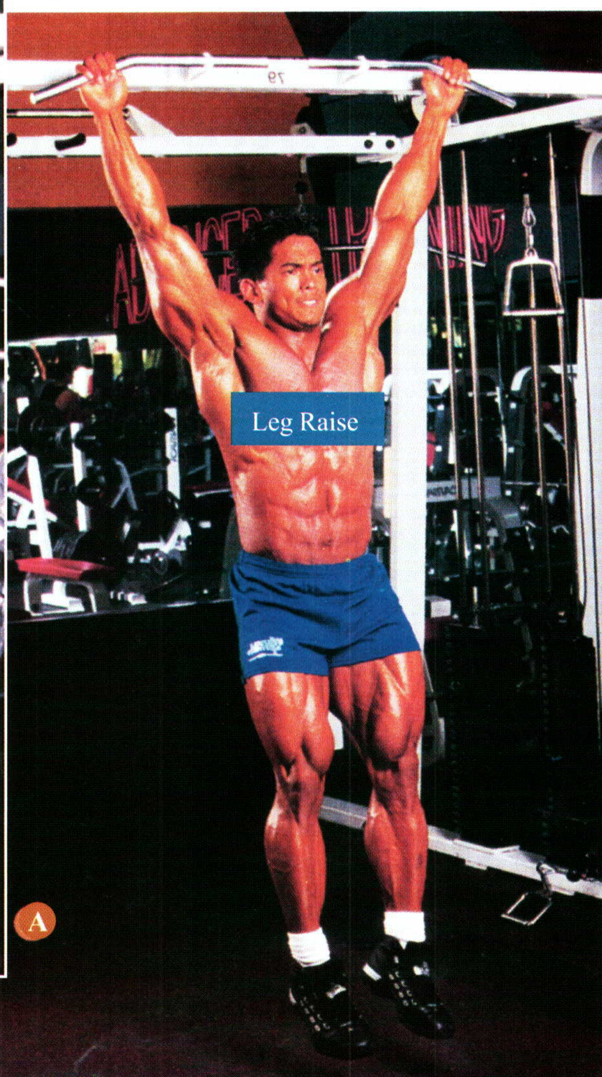
#85

حرکت	ست	تکرار
بالا آوردن پا در حالت آویزان	٤	۲۰
کرانچ	٤	۲۰-۳۰
کرانچ V روی میز	۳	۲۰-۳۰
پهلو سیم کش ایستاده تک دست	۳	۲۰ برای هر طرف

عضلات شکم **اِستـَن مَک کوای**- قهرمان دسته ۹۰ کیلوگرم رقابت NPC ملی در سال ۲۰۰۶ و مدعی جدید دسته زیر ۹۲ کیلوگرم مسابقات حرفه‌ای ـ به قدری زیبا، عمیق و کات هستند که حسادت هر بیننده‌ای را برمی‌انگیزند. میان تنه بی‌نقص او به خوبی نشان می‌دهد که پیروی از برنامه تمرینی مناسب و رژیم غذایی سفت و سخت تا چه حد می‌تواند مؤثر باشد. هرچند که **اِستـَن** احتمالاً از پشتوانه ژنتیکی بسیار خوبی بهره‌مند است، اما این برنامه می‌تواند برای افراد دارای ژنتیک معمولی هم بسیار اثرگذار باشد؛ تنها کافیست درد و مشقت اجرای آن را به جان بخرید.

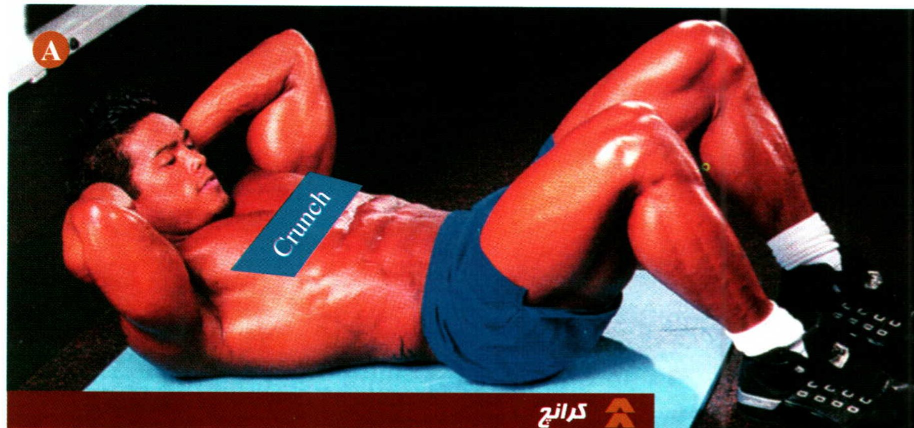
- به عقیده **مَک کوای**، افرادی که قدرت گیرش ضعیفی دارند بهتر است برای انجام حرکت بالا آوردن پا در حالت آویزان از بند لیفت کمک بگیرند.
- **اِستـَن** پنج روز در هفته، در پایان همه جلسات کار با وزنه، روی عضلات شکم کار می‌کند.

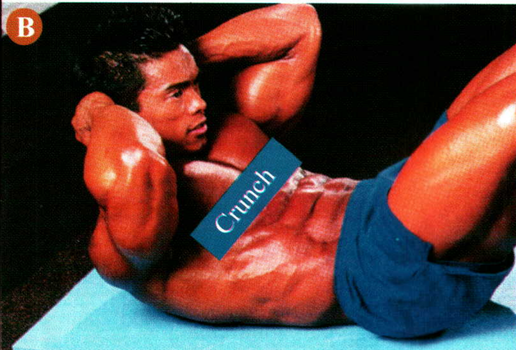




بالا آوردن پا در حالت آویزان

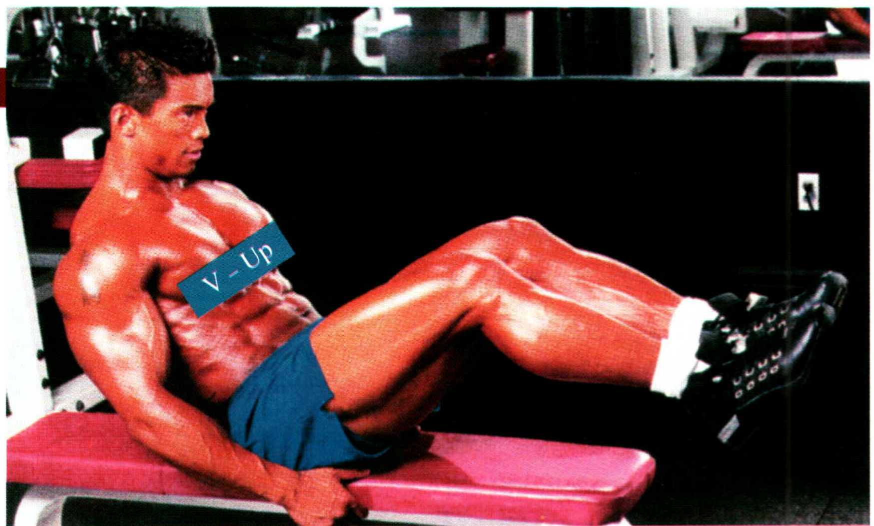
برای توضیحات کامل به صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید.





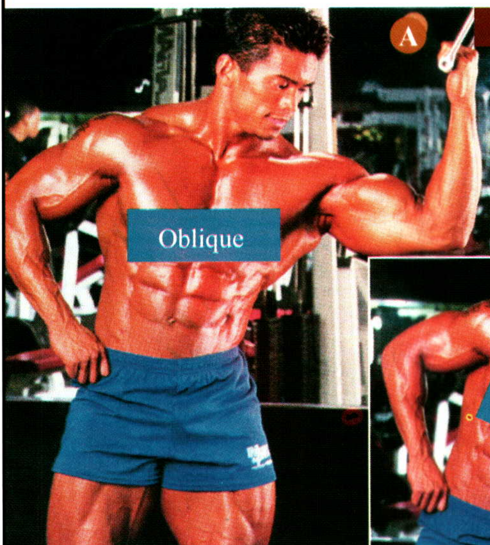
کرانچ

شروع: به پشت روی زمین دراز کشیده، زانوها را خم کنید، و کف پاها و همینطور کمر را صاف روی زمین نگه دارید. دست‌هایتان را هم آزادانه در پشت گردن قلاب کنید.
حرکت: عضلات شکم را منقبض نموده و شانه ها و بالای پشت تان را از زمین جدا کنید. پس از یک ثانیه حفظ انقباض در بخش فوقانی، به آرامی به نقطه شروع بازگشته و بخش منفی تکرار را هم درست مثل بخش مثبت به شکل آهسته و تحت کنترل اجرا نمایید.



کرانچ V روی میز

شروع: روی بخش میانی یک میز مسطح بنشینید، دست‌ها را در طرفین باسن به لبه‌های میز بگیرید، و پاها را از زمین جدا کنید.
حرکت: با صاف نگه داشتن پشت، زانوها را با انقباض عضلات شکم به داخل سینه کشیده و همزمان بالاتنه را به جلو جمع کنید تا بدن‌تان به شکل حرف «V» در بیاید. پاها و بالاتنه را به نقطه شروع بازگردانید و باقی تکرارها را به همین نحو اجرا کنید.





پهلو سیم کش ایستاده تک دست

شروع: یک دستگیره رکابی را به گیره بالایی متصل نموده، یکی دو قدم از دستگاه فاصله بگیرید، و طوری بایستید که بازوی چپ و کلاً طرف چپ بدن‌تان رو به ستون وزنه باشد. دستگیره را با دست چپ (کف دست رو به بالا) در اختیار گرفته، آن را به طرف بدن‌تان بکشید، و این وضعیت نسبی را در تمام دامنه حرکت حفظ نمایید.
حرکت: عضلات مایل شکمی را منقبض نموده، با اعمال نیرو از طریق قفسه سینه و عضله دندانه‌ای بزرگ (سراتوس) به پهلو خم شوید، و یک ثانیه در نقطه اوج انقباض مکث کنید. سپس، به آرامی به نقطه شروع بازگردید. در بخش فوقانی حرکت و قبل از شروع تکرار بعدی می توانید بدن‌تان را اندکی بیشتر از حد معمول باز کنید تا کشش خوبی در پهلویتان ایجاد شود.

شکم: برنامه راک

رشید «راک» شباز با کسب مقام اول دسته ۹۰ کیلوگرم در مسابقات NPC ملی سال ۲۰۰۴ موفق به دریافت کارت حرفه‌ای IFBB گردید. او برای آبدیده کردن عضلات میان تنه‌اش از ترکیب ویژه‌ای استفاده می‌کند که شامل یک تری ست طاقت‌فرسا و یک ست ترکیبی سوزان است. شما اگر قصد اجرای این برنامه را دارید، بهتر است روز بعد از تمرین را به استراحت اختصاص دهید، چون ممکن است حتی برای خندیدن هم دچار مشکل شوید!

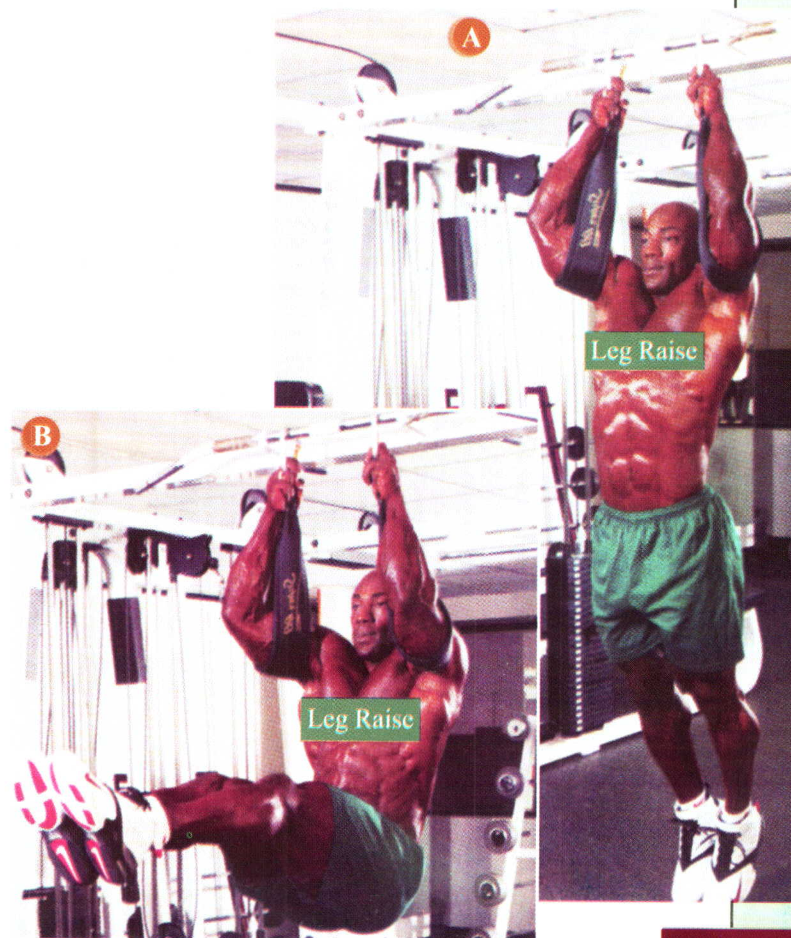
■ **راک** توصیه می‌کند که تمرین شکم‌تان را درست بعد از انجام تمرینات هوازی برگزار کنید. او می‌گوید: «بدن‌تان گرم است، عرق کرده‌اید، و حسابی خسته شده‌اید؛ در این زمان، ۲۰ دقیقه تمرین شکم می‌تواند سوزش خارق‌العاده‌ای را در عضلات‌تان بوجود بیاورد.»

#۸۶

حرکت	ست	تکرار
تری ست:		
بالا آوردن پا در حالت آویزان	۳	تا ناتوانی-۱۰
کرانچ چرخشی روی میز شیبدار	۳	۱۵
کرانچ روی توپ تمرین	۳	۵۰،۷۵،۱۰۰
بالا آوردن زانو از پهلو در حالت آویزان (ست ترکیبی با)	۳	تاناتوانی-۱۰
کرانچ دوبل با طناب	۳	۱۵

بالا آوردن پا در حالت آویزان

شروع: این حرکت در صفحه ۱۱۵ تشریح شده است. با این حال، **راک** در اینجا برای مستقر شدن در وضعیت آویزان از آستین‌های نگهدارنده استفاده می‌کند - استفاده از آستین نگهدارنده یا بند لیفت به شما اجازه خواهد داد تا برای مدت طولانی‌تری در وضعیت آویزان باقی بمانید، و در نتیجه تکرارهای بیشتری را اجرا کنید. اگر ساعدهایتان معمولاً زودتر از عضلات شکم به ناتوانی می‌رسند، حتماً از این وسایل کمک بگیرید.

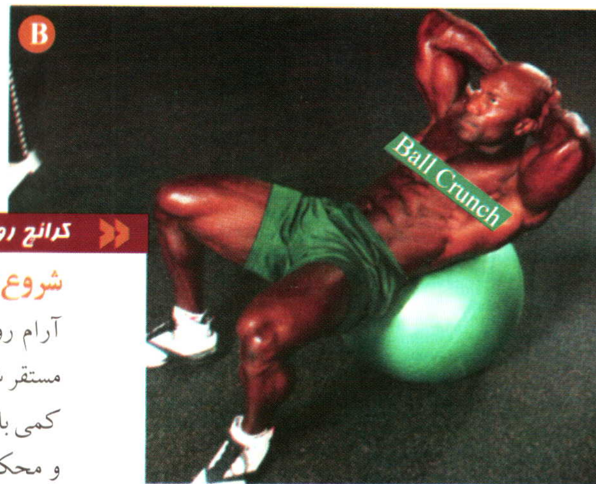


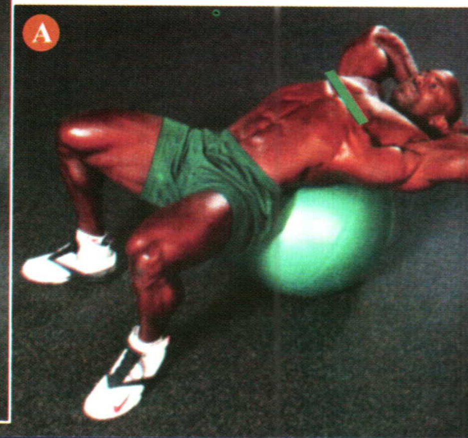


کرانچ چرخشی روی میز شیبدار

شروع: میز شکم را در زاویه منفی حدود ۴۵-۳۰ درجه تنظیم کنید. پاهایتان را در زیر غلتک‌ها قلاب کرده و طوری روی میز دراز بکشید که تنه، شانه‌ها، و سرتان از میز جدا باشند. دست‌هایتان را هم آزادانه در پشت سر به هم قلاب کنید.

حرکت: عضلات شکم را منقبض نموده و شانه‌ها را به سمت بالا جمع کنید تا تنه‌تان بالا بیاید؛ حرکت به سمت بالا را تا جایی ادامه دهید که زاویه بین تنه و ران به حدود ۹۰ درجه برسد. نفس‌تان را تخلیه نموده و همزمان به سمت چپ و بعد راست بچرخید. سپس، به موقعیت وسط بازگشته و بدن‌تان را تا نیمه مسیر پایین ببرید تا فشار حرکت روی عضلات شکم حفظ شود. حرکات جمع شدن به سمت بالا و چرخش به طرفین را به همین شکل ادامه دهید.





کرانچ روی توپ تمرین

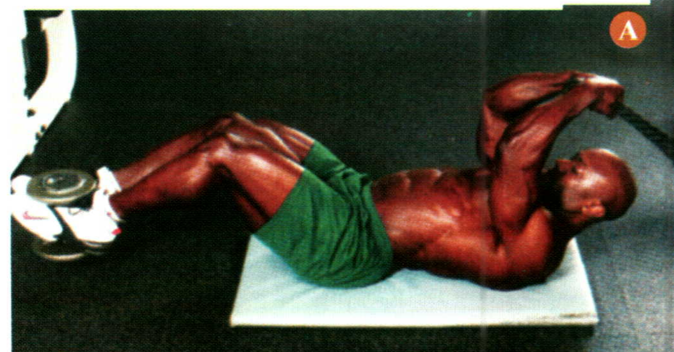
شروع: صاف روی توپ بنشینید و پاهایتان را آرام آرام روی زمین جلو ببرید تا کمرتان روی توپ مستقر شود. زانوها را خم نموده و فاصله بین آنها را کمی بازتر از عرض لگن نگه دارید. پاها را صاف و محکم روی زمین گذاشته و از آنها برای حفظ ثبات بدن و توپ کمک بگیرید. دست‌هایتان را هم آزادانه در پشت سر نگه دارید.

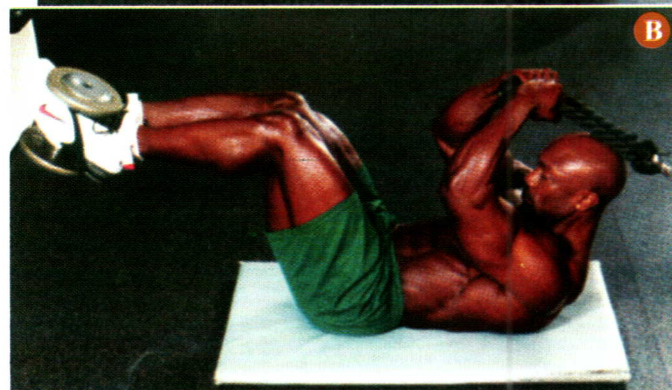
حرکت: کتف‌هایتان را با نیروی انقباض عضلات شکم از روی توپ بلند کنید. به‌آرامی به موقعیت شروع بازگشته و تکرارها را به همین شکل ادامه دهید.

کرانچ دوبل با طناب

شروع: یک دستگیره طنابی را به گیره پایینی دستگاه سیم کش متصل کنید. زیر اندازتان را در جلوی دستگاه پهن نموده و پشت به ستون وزنه روی آن دراز بکشید. دستگیره طنابی را با آرنج‌های خمیده از بالای سر در اختیار گرفته و دست‌هایتان را به هم بچسبانید. دمبلی را بین پاهایتان نگه داشته و زانو ها را اندکی خم کنید.

حرکت: کتف‌هایتان را از روی زیرانداز بلند کرده و همزمان زانوهایتان را به سمت میان تنه بکشید (زاویه خمیدگی زانوها و آرنج‌ها نباید تغییر کند). نفس‌تان را در حین جمع کردن بدن تخلیه نموده و سپس شانه‌ها و پاهایتان را به آرامی به موقعیت شروع بازگردانید. سنگینی وزنه سیم کش را به صورت هرمی در هر ست افزایش دهید.





بالا آوردن زانو از پهلو در حالت آویزان

شروع: در همان وضعیت شروع حرکت بالا آوردن پا مستقر شوید. اگر برای اجرای آن حرکت از بند لیفت یا آستین‌های نگهدارنده استفاده نکردید، در اینجا بهتر است حتماً این کار را بکنید ـ حفظ گیرش دست‌ها بر روی میله معمولاً سخت ترین قسمت اجرای این حرکت است.

حرکت: زانوها را خم نموده و آنها را به آرامی از یک طرف بدن بالا بیاورید. پاها را به موقعیت شروع بازگردانده و این بار آنها را از طرف مخالف بالا بکشید. برای بالا کشیدن زانوها از حرکات ضربه ای و پرتابی استفاده نکنید – هردو بخش مثبت و منفی حرکت را با سرعت ثابت و کنترل شده اجرا نمایید. یک بار بالا کشیدن زانو به سمت چپ و راست مجموعاً یک تکرار محسوب می شود.

شکم: برنامه‌های تخصصی

‎#۸۷ تأکید بر بالا شکم

حرکت	ست	تکرار
کرانچ V روی میز	۳	۱۵-۱۲
کرانچ روی میز شیبدار	۳	۱۵-۱۲
کرانچ روی توپ تمرین	۳	۱۵-۱۲

‎#۸۸ تأکید بر زیرشکم

حرکت	ست	تکرار
کرانچ معکوس روی میز شیبدار *	۳	۱۵-۱۲
بالا آوردن پا در حالت آویزان	۳	۱۵-۱۲
بلند کردن باسن با پاهای عمود	۳	۱۵-۱۲

* طوری روی تخته شیبدار دراز بکشید که سرتان بالاتر از پاها قرار بگیرد؛ هر دو دست را از بالای سر محکم به لبه‌های میز بگیرید و حرکت کرانچ معکوس را اجرا کنید.

‎#۸۹ تأکید بر عضلات مایل شکمی

حرکت	ست	تکرار
بالا آوردن زانو از پهلو در حالت آویزان	۳	۱۵-۱۲
کرانچ ضربدری	۳	۱۵-۱۲
پهلو خوابیده	۳	۱۲*

*برای هر طرف.

‎#۹۰ قدرت و توان

حرکت	ست	تکرار
کرانچ سیم کش با طناب	۳	۱۵-۱۲
کرانچ روی میز شیبدار با وزنه *	۳	۱۲-۱۰
کرانچ دوبل	۳	۲۰-۱۵
پهلو سیم کش ایستاده تک دست	۲	۱۵-۱۲

*یک صفحه وزنه را در حین اجرای تکرارها روی سینه نگه دارید.

برنامه هایی برای تمام فصول

۸۷) برنامه‌های ۸۷، ۸۸ و ۸۹ با این هدف طراحی شده‌اند که بتوانید سه بار در هفته و هر بار از زاویه‌ای متفاوت به عضلات شکم حمله کنید. هر یک از این سه برنامه مختصر و مفید را می‌توانید به ابتدا یا انتهای تمرین یک گروه عضلانی دیگر اضافه کنید.

۸۸) این برنامه را می‌توانید در کنار یک برنامه کامل شکم هم مورد استفاده قرار دهید، به خصوص اگر زیرشکم‌تان ضعیف است یا از دیگر بخش‌های شکم جا مانده است. برای مثال، برنامه عادی تمرین شکم‌تان را در روزهای شنبه اجرا نموده و این برنامه اختصاصی زیرشکم را نیز برای روزهای چهارشنبه کنار بگذارید.

۸۹) این حرکات، و کلاً تمام حرکات شکمی که با چرخش همراه هستند، موجب اعمال فشار بر عضلات مایل شکمی می‌گردند؛ حتماً می‌دانید که این عضلات در دو طرف «شش تکه» شکم قرار دارند.

۹۰) اگر دوست دارید بخش میانی تنه‌تان صاف باشد، تنها کافیست تا به اجرای حرکات با وزن بدن پایبند بمانید. اما اگر مثل بدنسازان به دنبال عضلات شکم برجسته و کات‌های عمیق هستید، این برنامه مقاومتی را امتحان کنید تا سایز و قدرت عضلات شکم‌تان به سطح جدیدی ارتقاء یابد.

برنامه هایی برای تمام فصول

۹۱) از برنامه فعلی‌تان خسته شده‌اید؟ تمرین دایره‌ای می‌تواند در عبور از بن بست و یکنواختی تمرینی به شما کمک کند.

۹۲) اگر در دوران چربی سوزی به سر می‌برید، حتماً این برنامه پرتکرار را امتحان کنید.

۹۳) حتی اگر باشگاه تا پنج دقیقه دیگر تعطیل می‌شود، هنوز این فرصت در اختیار شماست تا عضلات شکم‌تان را قبل از قفل شدن درها به آتش بکشید!

برنامه دایره ای چهار حرکتی #۹۱

حرکت	ست	تکرار
بالا آوردن پا روی میز شیبدار*	٤	۱۵
کرانچ	٤	۱۵
کرانچ چرخشی روی میز شیبدار	٤	۱۵
کرانچ معکوس	٤	۱۵

* طوری روی تخته شیبدار دراز بکشید که سرتان بالاتر از پاها قرار بگیرد؛ هر دو دست را از بالای سر محکم به لبه‌های میز بگیرید و حرکت بالا آوردن پا را اجرا کنید.

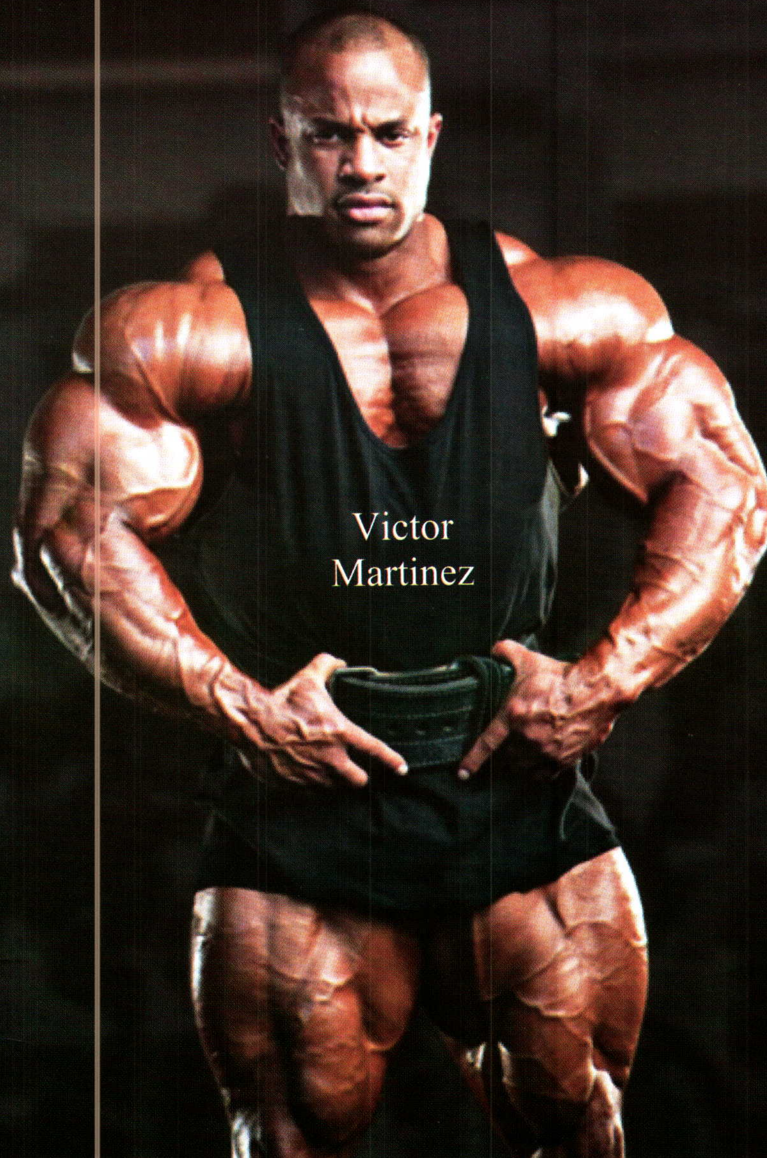
تفکیک شدید #۹۲

حرکت	ست	تکرار
بالا آوردن پا در حالت آویزان (ست ترکیبی با)	۳	۱۵-۱۲
بالا آوردن زانو در حالت آویزان	۳	۱۵-۱۲
کرانچ چرخشی با پاهای عمود	۳	۳۰-۲۰
(ست ترکیبی با) بلند کردن باسن با پاهای عمود	۳	۳۰-۲۰

برنامه ۵ دقیقه‌ای #۹۳

حرکت	ست	تکرار
تری ست: بالا آوردن زانو در حالت نشسته	۳	۲۰
کرانچ دست صاف	۳	۲۰
پهلو دمبل ایستاده به طرفین*	۳	۱۵

یک ست از هر سه حرکت را پشت سر هم و بدون استراحت اجرا نمایید تا یک تری ست تکمیل شود؛ ۳۰ ثانیه بین تری ست‌ها استراحت کنید. * مشابه حرکت پهلو سیم کش ایستاده تک دست، با این تفاوت که باید یک جفت دمبل را با دستانی کشیده در کنار بدن نگه دارید و حرکت خم شدن به طرفین را به صورت تناوبی برای هر دو سمت اجرا کنید.



برنامه‌های ترکیبی

بدنسازان امروزی معمولاً از تقسیم‌های تمرینی چند روزه استفاده نموده و هر جلسه تمرین را به یک یا دو گروه عضلانی اصلی اختصاص می‌دهند. با این حال، شما می‌توانید برنامه‌های ترکیبی سینرژیست (هم اثربخش) تر را نیز امتحان کنید و نصف یا حتی تمام بدن را در یک جلسه تمرین تحت فشار بگذارید؛ ممکن است متوجه شوید که استفاده از این شیوه تمرین برایتان راحت‌تر و در عین حال مؤثرتر است. انواع مختلفی از برنامه‌های ترکیبی بالاتنه و همینطور تمام بدن در این فصل گنجانده شده‌اند که می‌توانید برای افزایش قدرت، عضله سازی، چربی سوزی، و یا شوک دادن به عضلات از آنها استفاده کنید.

حتی اگر به طور معمول از برنامه‌های تقسیمی سنتی استفاده نموده و عضلات بدن‌تان را در قالب ۵-۳ جلسه تمرینی مجزا تحت فشار می‌گذارید، ایده بسیار خوبی است که هر از گاهی به اجرای یک برنامه ترکیبی مبارزه طلبانه پرداخته و عضلات کسل‌تان را به جنب و جوش بیندازید. برای نمونه، می‌توانید برنامه پیشرفته صفحه ۱۴۰ را فقط ماهی یک بار به تقسیم هفتگی عادی‌تان اضافه کنید - این برنامه جانانه فقط به یک جفت دمبل، یک میز مسطح، و یک اراده قوی نیاز دارد.


Dorian Yates
BARBELL

بالاتنه: برنامه مبتدی

برای برخورداری از یک برنامه کامل، این برنامه را با برنامه تمرین پا در صفحه ۶۴ جفت کنید. شما می‌توانید هر یک از این دو برنامه را یک یا دو جلسه در هفته اجرا نمایید. برای نمونه، روزهای شنبه و سه شنبه را برای اجرای این برنامه در نظر گرفته و روزهای یکشنبه و چهارشنبه را به برنامه تمرین پای مبتدی اختصاص دهید.

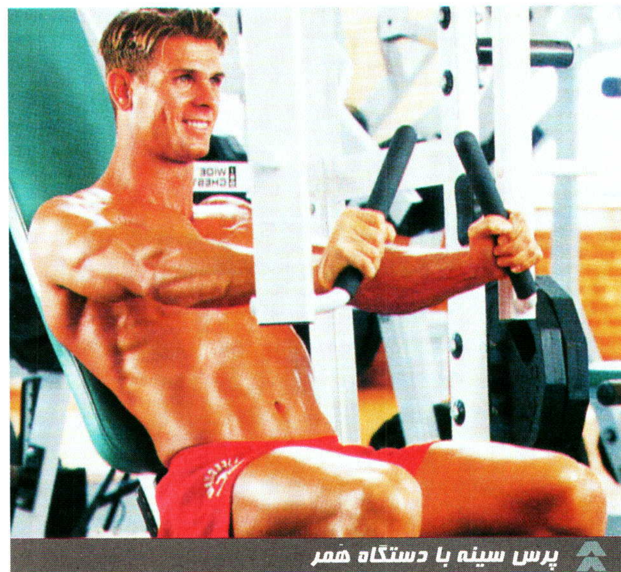
■ تقسیم کل عضلات بدن در چند برنامه ـ به جای اجرای یک برنامه تمام بدن ـ به شما اجازه خواهد داد تا همه گروه‌های عضلانی را با انرژی بیشتری تحت فشار بگذارید. البته، برنامه‌های تمام بدن نیز در جای خود مفید بوده و برای افرادی که با کمبود وقت مواجهند بسیار مناسب می‌باشند (دقیقاً به همین دلیل است که چندین برنامه تمام بدن نیز در انتهای این فصل گنجانده شده است). اما اگر حق انتخاب با شماست، از یک برنامه بالاتنه / پایین تنه یا دیگر برنامه‌های تقسیمی استفاده کنید.

■ در اولین جلسه اجرای این برنامه، از وزنه های بسیار سبک استفاده نموده و تمام توجه‌تان را به آشنایی با تجهیزات تمرین و نحوه اجرای حرکات معطوف کنید.

#۹۴

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه با دستگاه هَمر	۲	۱۲
زیربغل دمبل تک خم	۲	۱۲
پرس سرشانه با دستگاه	۲	۱۲
فیله کمر	۲	۱۵
پشت بازو سیم کش ایستاده *	۲	۱۲
جلوبازو لاری با دستگاه	۲	۱۲
ساعد هالتر نشسته **	۱	۱۲
کرانچ (پا روی میز)	۲	۱۵

*برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۹۷ مراجعه کنید.
**برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۸۱ مراجعه کنید.



پرس سینه با دستگاه هَمر

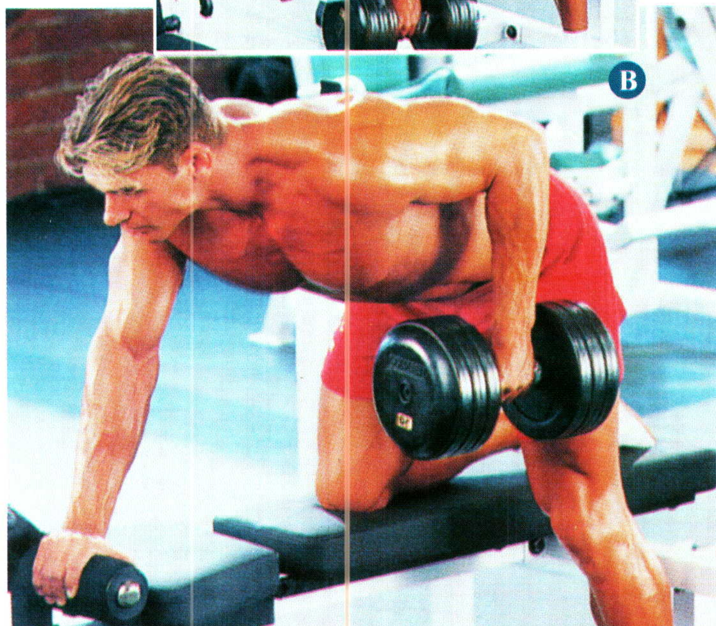
شروع: طوری در داخل دستگاه مستقر شوید که وقتی دستگیره‌های دستگاه را در اختیار گرفتید، آرنج ها و دست‌هایتان با هم در یک خط قرار بگیرند. عضلات سینه را نیز تا حد امکان متمایل به بیرون نگه دارید.

حرکت: برای بلند کردن وزنه، دستگیره‌ها را با قدرت به سمت جلو پرس کنید تا دست‌هایتان صاف شوند. حرکت به سمت جلو را اندکی قبل از قفل شدن آرنج‌ها متوقف نموده و سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. دقت کنید تا وزنه در بخش انتهای حرکت روی ستون وزنه دستگاه ننشیند. برای افزایش درگیری عضلات سینه و کاهش دخالت عضلات پشت بازو، آرنج‌ها را متمایل به بیرون و دور از بدن نگه داشته و از چسباندن آنها به بدن خودداری کنید.

زیربغل دمبل تک خم

برای توضیحات کامل به صفحه ۵۰ مراجعه کنید.



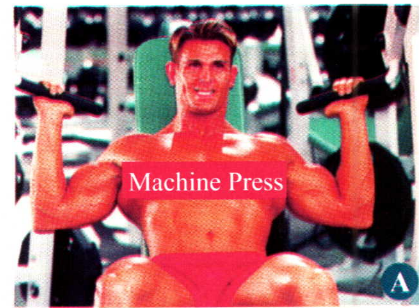


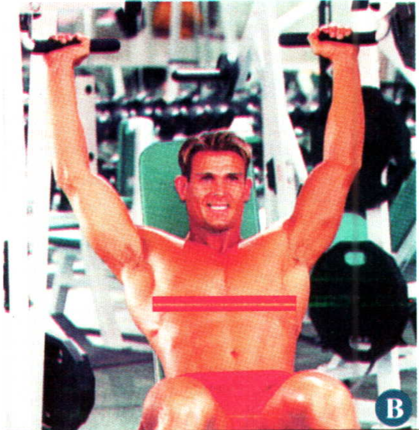


فیله کمر

شروع: به صورت دمر در داخل میز فیله مستقر شده و پاشنه‌هایتان را زیر غلتک‌های دستگاه بیندازید. بدن‌تان را صاف نگه دارید، سرتان را به جلو یا عقب متمایل نکنید، و بازوها را به صورت ضربدری در جلوی سینه قرار دهید.

حرکت: تنه را پایین ببرید تا زاویه بدن‌تان به حدود ۹۰ درجه برسد. حرکت بازگشت به سمت بالا را آهسته و با کنترل اجرا نمایید.





پرس سرشانه با دستگاه

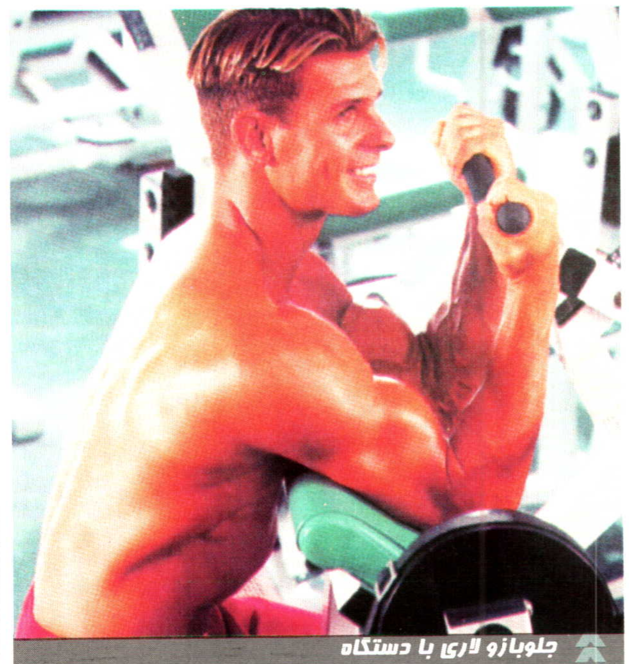
برای توضیحات کامل به صفحه ۳۸ مراجعه کنید.



کرانچ (پا روی میز)

شروع: به پشت دراز بکشید، زانوها را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید، و مچ پاها و ساق‌هایتان را روی یک میز مسطح قرار دهید. دست‌ها را آزادانه در پشت سر قلاب نموده و یا جلوی سینه نگه دارید.

حرکت: شانه‌ها را از زمین جدا نموده و قفسه سینه و لگن را به هم نزدیک کنید. برای لحظه ای در نقطه اوج انقباض مکث نموده و سپس به سمت پایین بازگردید. تا پایان ست اجازه ندهید که شانه‌هایتان با زمین تماس پیدا کنند.



جلوبازو لاری با دستگاه

شروع: بازوها را در یک وضعیت راحت و با ثبات بر روی تشک دستگاه مستقر نموده و دستگیره ها را در اختیار بگیرید.

حرکت: بازوها را جمع نموده و حرکت به سمت بالا را تا قبل از بلند شدن آرنج ها از روی تشک ادامه دهید. سپس، بخش منفی را با کنترل کامل اجرا نمایید و دقت کنید که وزنه‌ها در بخش پایین با ستون وزنه تماس پیدا نکنند.

بالاتنه: برنامه پیشرفته

#۹۵

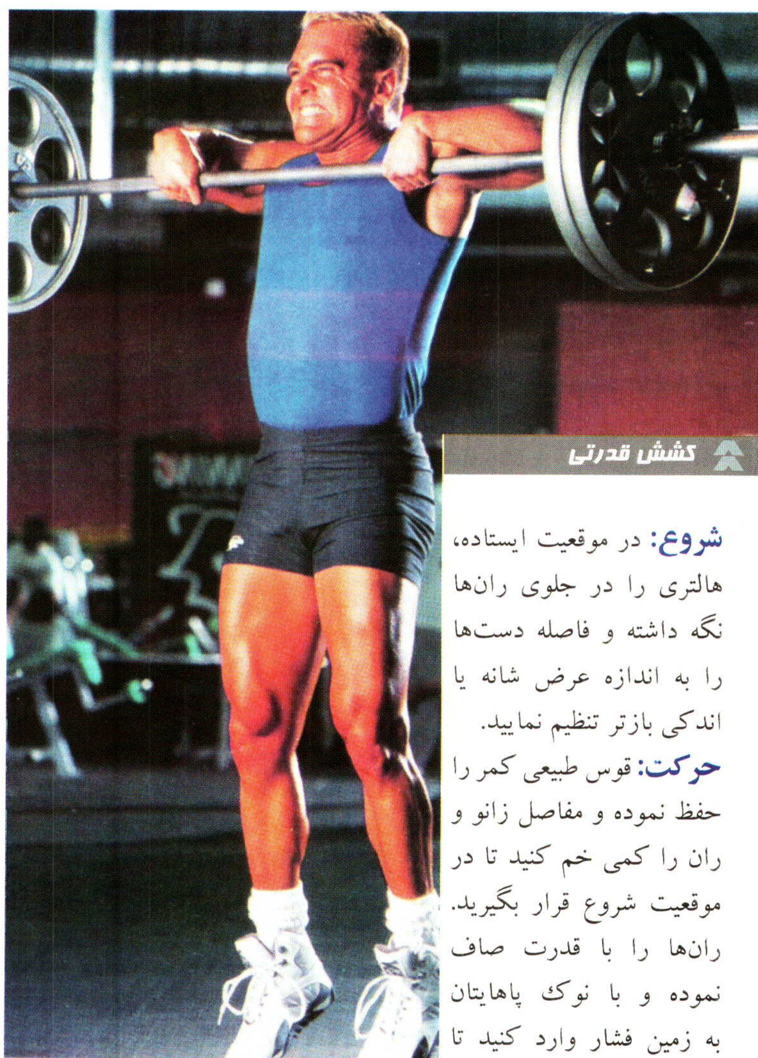
حداکثر تلاش خود را برای اجرای این تمرین سخت و نفس گیر به کار ببندید. این برنامه را می‌توانید در کنار یکی از برنامه‌های پایین تنه ارائه شده در فصل ۴ اجرا نموده یا صرفاً هر چند وقت یک بار برای شوکه کردن عضلات‌تان مورد استفاده قرار دهید. اگر تمرینات‌تان دچار سکون و یکنواختی شده‌اند، حرکات بسیار متفاوت این برنامه یقیناً شما را از این سکون خارج خواهند کرد.

اگر از قبل با برخی از این حرکات (یا حتی همه آنها) آشنایی ندارید، از وزنه‌های سبک استفاده نموده و فرم صحیح اجرای آنها را به دقت فرا بگیرید. اگر فرم صحیح این حرکات را از همین ابتدا یاد بگیرید، هر کدام از آنها می‌توانند عضو جدید و با ارزشی برای برنامه فعلی شما باشند. در نقطه مقابل، اجرای سرسری و ناشیانه حرکات فقط شما را در معرض آسیب قرار خواهد داد.

حرکت	ست	تکرار
کشش قدرتی یا لیفت نیمه تا روی شانه	٤	۱۰،۸،۸،۵
پرس جهشی	٤	۱۰،۸،۸،۵
شنا جهشی	۳	۱۰،۱۰،۸
بارفیکس با وزنه *	۳	۱۰،۸،۵
جلوبازو هالتر ایستاده **	۳	۱۰،۸،۵
بالا آوردن پا در حالت آویزان	۳	۱۰

* مثل بارفیکس معمولی در صفحه ۵٤، با این تفاوت که از یک کمربند مخصوص استفاده نموده و یک صفحه وزنه ۱۰، ۱۵، یا ۲۰ کیلویی را از کمرتان آویزان می کنید. در صورت عدم دسترسی به این نوع کمربند، دمبلی را بین پاهایتان نگه دارید.

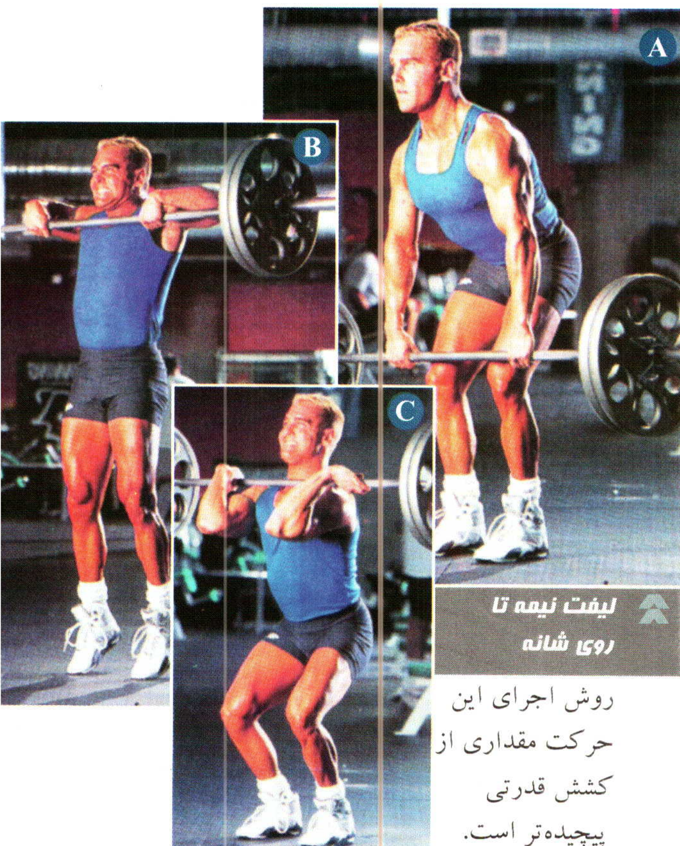
**برای مشاهده توضیحات این حرکت به صفحه ۸۰ مراجعه کنید.



کشش قدرتی

شروع: در موقعیت ایستاده، هالتری را در جلوی ران‌ها نگه داشته و فاصله دست‌ها را به اندازه عرض شانه یا اندکی بازتر تنظیم نمایید.

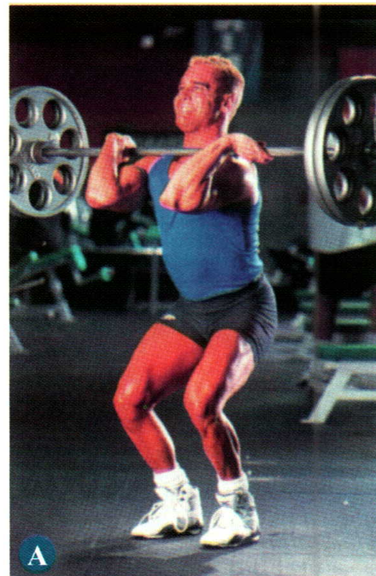
حرکت: قوس طبیعی کمر را حفظ نموده و مفاصل زانو و ران را کمی خم کنید تا در موقعیت شروع قرار بگیرید. ران‌ها را با قدرت صاف نموده و با نوک پاهایتان به زمین فشار وارد کنید تا حرکت هالتر به سمت بالا آغاز شود. شانه‌ها را بالا کشیده و آرنج‌ها را خم کنید تا میله تا زیر چانه‌تان بالا بیاید. (نیمه بالایی این حرکت تا حدودی شبیه به حرکت کول هالتر ایستاده دست باز است.)

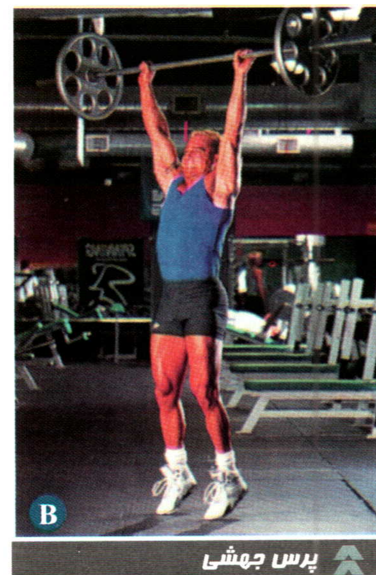


لیفت نیمه تا روی شانه

روش اجرای این حرکت مقداری از کشش قدرتی پیچیده‌تر است.

در همان موقعیت شروع حرکت کشش قدرتی مستقر شده و میله را نیز به همان شکل بالا بکشید، اما هنگامی که میله را تا جای ممکن بالا آوردید، به‌سرعت زانوها را خم نموده و آرنج‌ها را در زیر میله بچرخانید تا وزنه روی بخش جلویی شانه‌هایتان قرار بگیرد (این وضعیت شبیه به موقعیت شروع اسکوات از جلو با گیرش المپیکی خواهد بود). سپس، وزنه را به نقطه شروع بازگردانید.

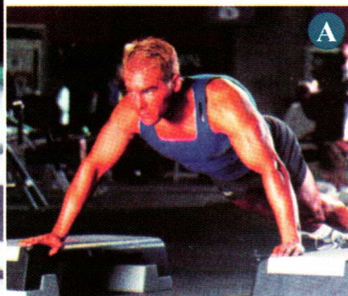


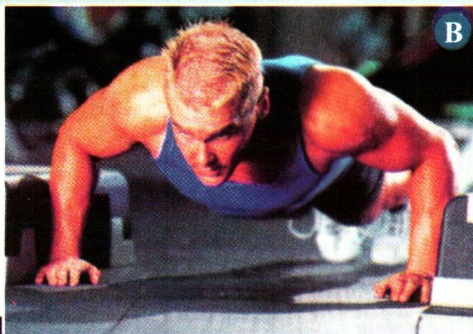


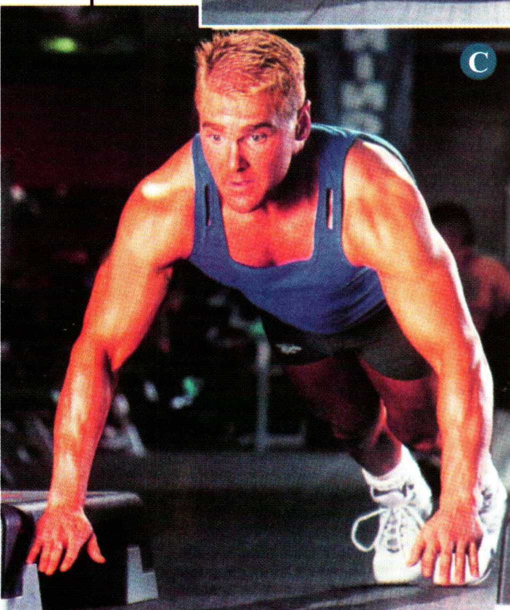
پرس جهشی

شروع: در موقعیت شروع حرکت اسکوات از جلو (با گیرش المپیکی) مستقر شوید.

حرکت: زانوها را اندکی خم نموده، سپس به شکل انفجاری روی پنجه پاها بلند شوید و همزمان هالتر را به بالای سر پرس کنید. کمتر از یک ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس به موقعیت زانو خم برگردید.







شنا جهشی

شروع: دو سکو (اِستپ) را با فاصله حدود ۹۰ سانتی متر از هم روی زمین قرار دهید. دست‌ها را بر روی سکوها گذاشته و با بالا آوردن تنه در موقعیت شروع حرکت شنا قرار بگیرید.

حرکت: دست‌ها را از روی سکوها بلند کنید تا بالاتنه‌تان به سمت زمین سقوط کند؛ فشار فرود به پایین را با دست‌هایتان جذب نموده و تا موقعیت انتهایی حرکت شنا پایین بروید. بلافاصله با یک حرکت انفجاری به سمت بالا بازگشته و خودتان را از زمین جدا کنید تا مجدداً در وضعیت شروع (دست‌ها روی سکو) قرار بگیرید. به مرور که قدرت و توان‌تان افزایش پیدا نمود، ارتفاع سکوها را افزایش دهید.

بالا آوردن پا در حالت آویزان

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید.



بالاتنه: برنامه ۲۰ دقیقه‌ای

سرعت بالای این برنامه ناشی از بکارگیری تکنیک **سوپرست** است، که در آن شما به اجرای پشت سر هم و بدون استراحت دو حرکت مشخص شده می‌پردازید. این تکنیک تمرینی به شما اجازه خواهد داد تا دو گروه عضلانی مخالف را به طور همزمان هدف قرار دهید. (لازم به ذکر است که اغلب بدنسازان برای اشاره به ست‌های ترکیبی نیز از لفظ «سوپر ست» استفاده می‌کنند.)

■ قبل از اینکه حرکت اول سوپر ست را آغاز کنید، وزنه‌ها و یا میز مورد نیاز برای انجام حرکت دوم را تنظیم نموده و در دسترس قرار دهید. قبل از شروع پرس بالاسینه، دمبل‌های لازم برای حرکت زیربغل دمبل خم را در کنار میز قرار دهید تا بتوانید بلافاصله به سراغ آنها بروید.

■ اگر چند دقیقه طولانی‌تر شدن تمرین برایتان مشکلی ایجاد نمی‌کند، برای حرکت آخر می‌توانید هر دو گزینه کرانچ و کرانچ معکوس را در قالب دو ست ترکیبی اجرا نمایید. در غیر این صورت، در هر جلسه به طور تناوبی از یکی از آنها استفاده کنید.

#۹۶

حرکت	ست	تکرار
پرس بالاسینه با دمبل	۲	۱۰
(سوپرست با)		
زیربغل دمبل جفت خم *	۲	۱۰
پرس سرشانه با دمبل نشسته	۲	۱۰
(سوپرست با)		
شراگ با دمبل	۲	۱۰
جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده	۲	۱۰
(سوپرست با)		
پشت بازو دمبل جفت خوابیده	۲	۱۰
کرانچ یا کرانچ معکوس	۲	۲۰

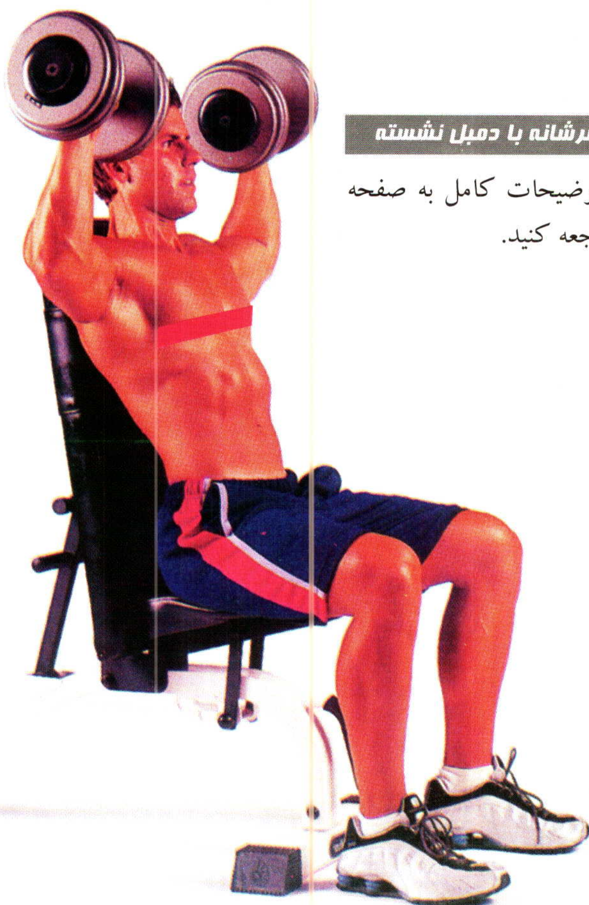
* برای مشاهده تصاویر و توضیحات این حرکت به صفحه ۱۳۹ مراجعه کنید.

پرس بالاسینه با دمبل

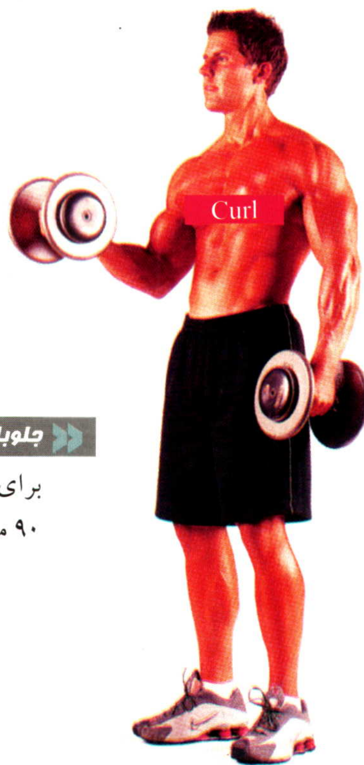
برای توضیحات کامل به صفحه ۲۰ مراجعه کنید.

پرس سرشانه با دمبل نشسته

برای توضیحات کامل به صفحه ۳۵ مراجعه کنید.









شراگ با دمبل

برای توضیحات کامل به صفحه ۵۵ مراجعه کنید.

جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده

برای توضیحات کامل به صفحه ۹۰ مراجعه کنید.



پشت بازو دمبل جفت خوابیده

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۰۱ مراجعه کنید. به جای میله EZ، مثل این تصویر از یک جفت دمبل استفاده کنید.

کرانچ

توضیحات کرانچ در صفحه ۱۲۱ و توضیحات کرانچ معکوس در صفحه ۱۱۶ ارائه شده است.



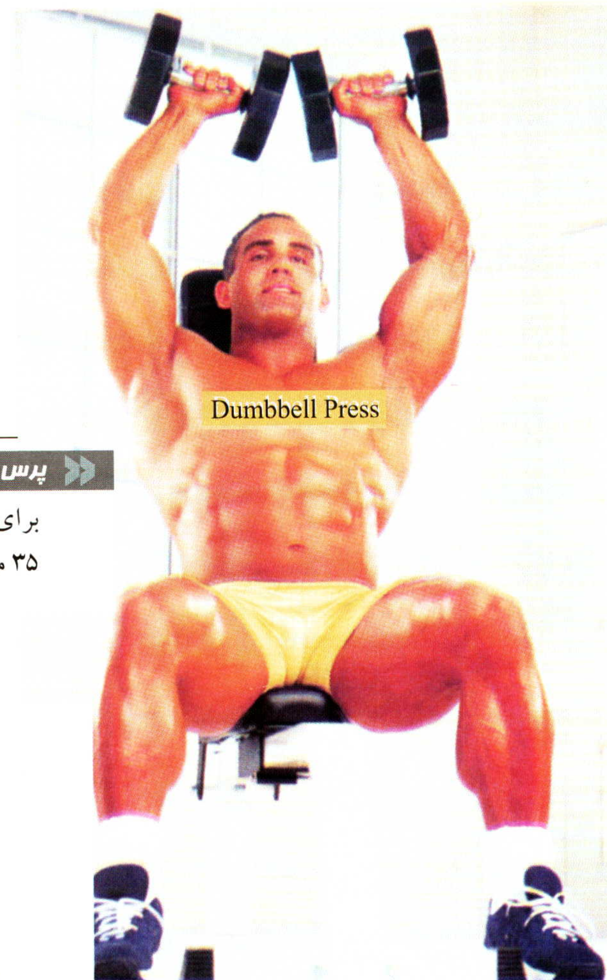
بالاتنه: تمرین در خانه

مثل برنامه ۲۰ دقیقه‌ای، این برنامه هم با استفاده از تکنیک ارزشمند سوپرست طراحی شده است. با این حال، اگر مدت زمان تمرین برایتان اهمیتی ندارد، می‌توانید این حرکات را از حالت سوپرست خارج نموده و همه آنها را در قالب ست‌های عادی اجرا کنید. در هر دو صورت، با پیروی از این برنامه می‌توانید به حجم عضلانی قابل توجهی دست پیدا کنید.

بله ، این برنامه تحت عنوان «**تمرین در خانه**» ارائه شده‌است، اما هیچ دلیلی وجود ندارد که نتوانید آن را در باشگاه هم مورد استفاده قرار دهید. هر کجا که باشید، این برنامه مرد افکن به حساب عضلات‌تان خواهد رسید!

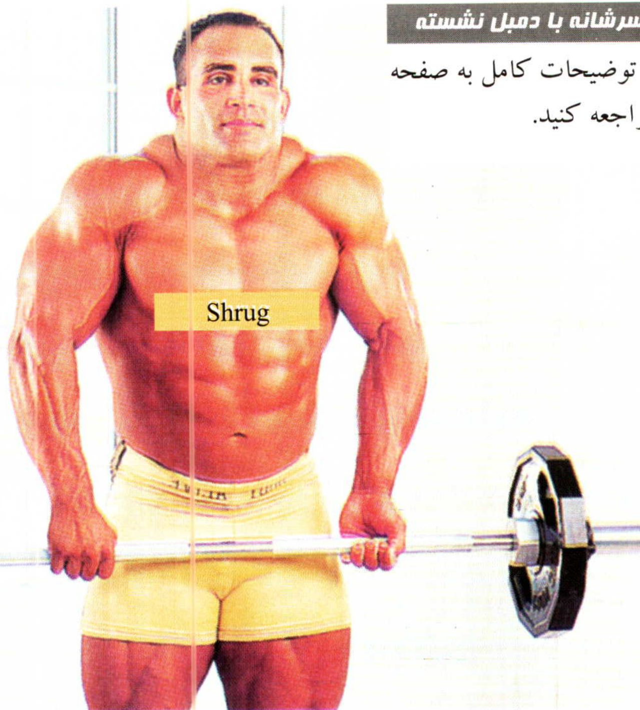
حرکت	ست	تکرار
زیربغل هالتر خم (سوپرست با)	۳	۱۲-۸
پرس بالاسینه با دمبل	۳	۱۲-۸
پرس سینه با هالتر (سوپرست با)	۲	۱۲-۸
زیربغل دمبل تک خم	۲	۱۲-۸
پرس سرشانه با دمبل نشسته (سوپرست با)	۳	۱۲-۸
شراگ با هالتر با گیرش مختلط	۳	۱۲-۸
نشر خم با دمبل (سوپرست با)	۲	۱۲-۸
کول هالتر ایستاده	۲	۱۲-۸
جلوبازو دمبل تناوبی (سوپرست با)	۲	۱۲-۸
پشت بازو دمبل تک خم	۲	۱۲-۸
بالا آوردن زانو در حالت نشسته (سوپرست با)	۲	۲۰
کرانچ	۲	۲۰

نمونه یک سوپر ست : ۱۲-۸ تکرار از حرکت زیربغل هالتر خم را کامل نموده و بلافاصله (بدون استراحت) به اجرای ۱۲-۸ تکرار از حرکت پرس بالاسینه با دمبل بپردازید؛ این می‌شود یک سوپرست. سپس، ۳۰ الی ۹۰ ثانیه استراحت نموده و همین فرایند را تکرار کنید. هنگامی که سه سوپرست را کامل نمودید، به سراغ ترکیب سوپرست بعدی (پرس سینه و زیربغل دمبل تک خم) بروید. برای مشاهده توضیحات پرس بالاسینه با دمبل به صفحه ۲۰ مراجعه کنید؛ برای مشاهده توضیحات جلوبازو دمبل تناوبی به صفحه ۸۷ مراجعه کنید؛ برای مشاهده توضیحات کرانچ به صفحه ۱۲۱ مراجعه کنید.



پرس سرشانه با دمبل نشسته

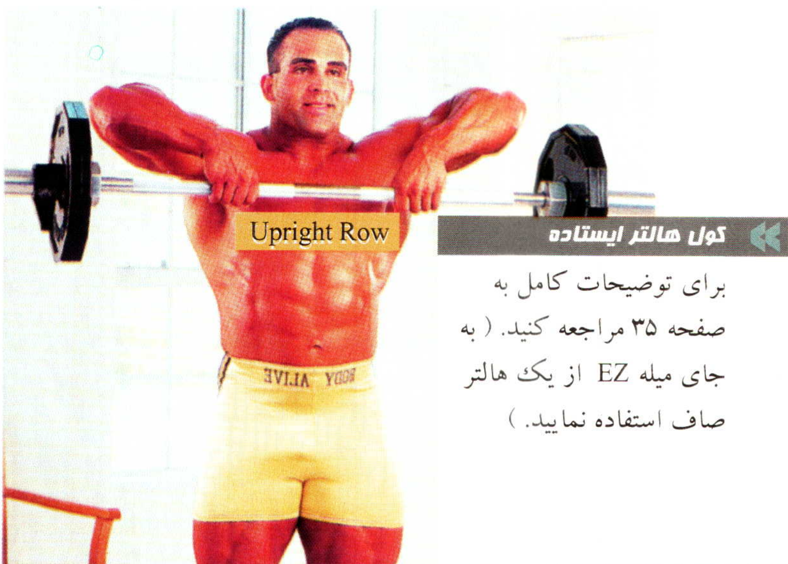
برای توضیحات کامل به صفحه ۳۵ مراجعه کنید.



شراگ با هالتر با گیرش مختلط

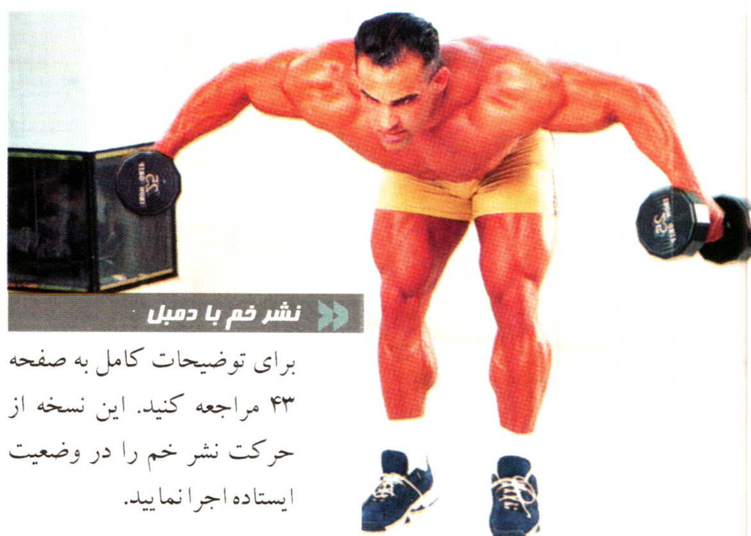
شروع: هالتر را با گیرش مختلط (یک دست از رو، یک دست از زیر) در اختیار بگیرید تا بتوانید از وزنه سنگین‌تری استفاده کنید.

حرکت: شراگ یک حرکت ساده بالا و پایین است؛ شانه‌هایتان را چرخش ندهید، زیرا این کار هیچ تأثیری در افزایش تحریک عضلات ندارد و فقط احتمال بروز آسیب را افزایش می دهد. در حین اجرای این حرکت، بازوها را تا جای ممکن صاف نگه داشته و سعی کنید عضلات کول‌تان را به گوش‌هایتان برسانید (هرچند که این کار عملاً امکان پذیر نیست) .



کول هالتر ایستاده

برای توضیحات کامل به صفحه ۳۵ مراجعه کنید. (به جای میله EZ از یک هالتر صاف استفاده نمایید.)



نشر خم با دمبل

برای توضیحات کامل به صفحه ۴۳ مراجعه کنید. این نسخه از حرکت نشر خم را در وضعیت ایستاده اجرا نمایید.

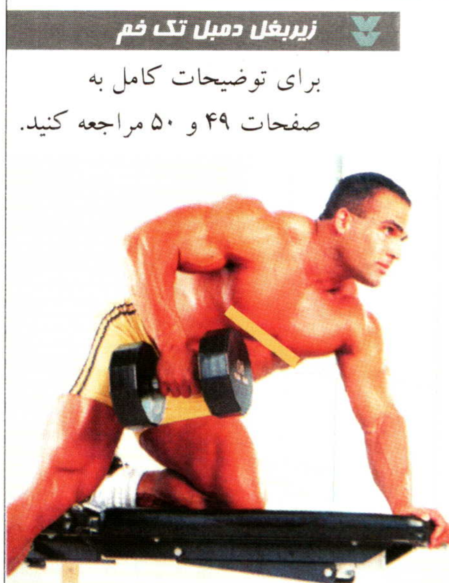


زیربغل هالتر خم

برای توضیحات کامل به صفحه ۴۸ مراجعه کنید.

زیربغل دمبل تک خم

برای توضیحات کامل به صفحات ۴۹ و ۵۰ مراجعه کنید.





پرس سینه با هالتر

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۸ مراجعه کنید.

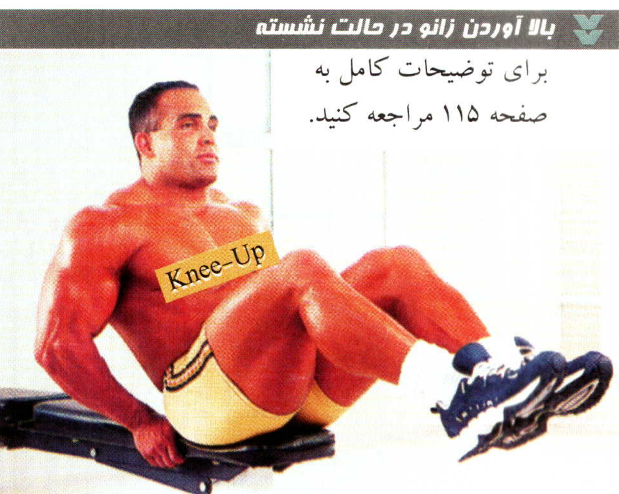


پشت بازو دمبل تک خم

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۰۳ مراجعه کنید.

بالا آوردن زانو در حالت نشسته

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید.



برنامه قدرت و توان

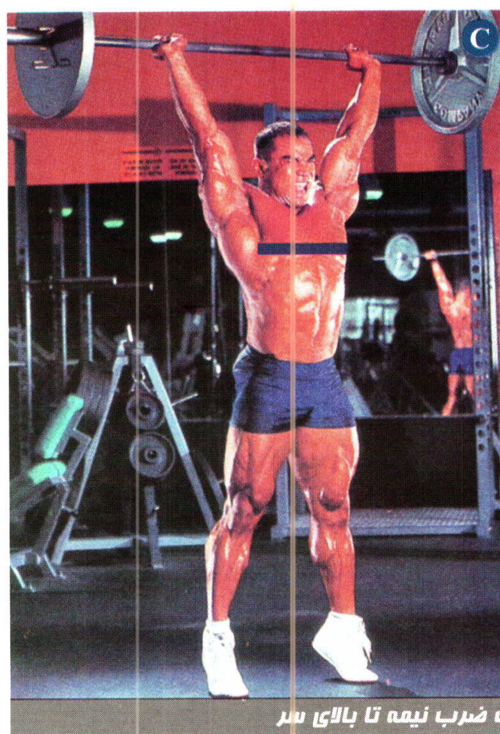
برای دستیابی به قدرت برتر باید به سراغ آن دسته حرکات قدرتی بروید که در باشگاه‌های سرد و خشن وزنه برداری رواج دارند. البته این حرکات با حرکات حجم‌ساز رایج در تمرینات بدنسازان، که با هدف اعمال فشار بر یک عضله خاص و به حداقل رساندن درگیری عضلات کمکی اجرا می‌گردند، تفاوت دارند. انجام اینگونه حرکات قدرتی نیازمند قدرت انفجاری (توان) زیاد و درگیری همزمان چندین گروه عضلانی است. با این وجود، نتیجه استفاده از آنها چیزی نخواهد بود جز عضلات ضخیم و پر چگالی!

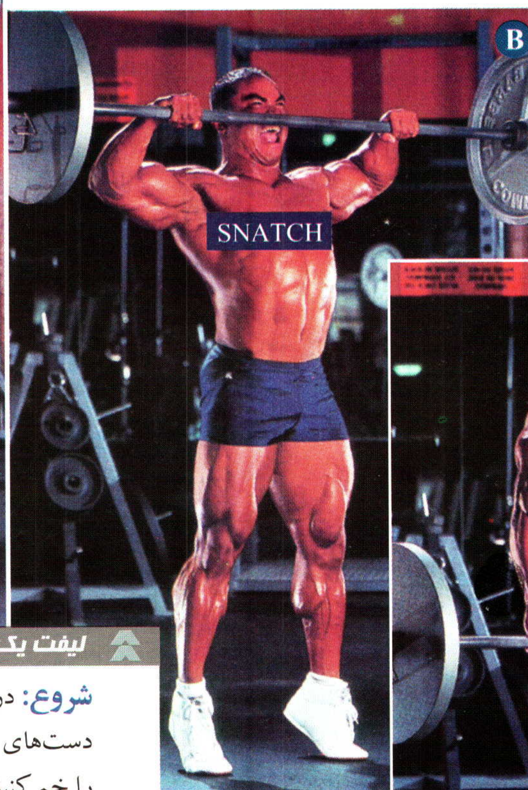
- در صورت امکان، این برنامه را در کنار یک یار تمرینی اجرا نموده و از او بخواهید تا فرم اجرایی شما را به دقت زیر نظر بگیرد.
- در صورت تمایل، پس از گذشت ۴-۳ هفته از شروع برنامه می‌توانید یک ست قدرتی ۳ تکراری را به چهار حرکت اول اضافه نموده و شدت تمرین را به سطح جدیدی ارتقاء دهید.

#۹۸

حرکت	ست	تکرار
لیفت یک ضرب نیمه تا بالای سر	٤	۶،۸،۱۰،۱۰
کشش قدرتی با دمبل	٤	۶،۸،۸،۱۰
ددلیفت	۳	۶،۸،۱۰
پرس سینه با دمبل	۳	۶،۸،۱۰
سلام ژاپنی	۲	۱۰
پرس پشت بازو با دمبل	۲	۱۰
جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده	۲	۱۰

برای توضیحات کامل در مورد حرکات ددلیفت، پرس سینه با دمبل، پرس پشت بازو با دمبل، و جلوبازو دمبل تناوبی به ترتیب به صفحات ۶۹، ۲۲، ۹۸، و ۹۰ مراجعه کنید.







لیفت یک ضرب نیمه تا بالای سر

شروع: در وضعیت ایستاده، یک جفت دمبل یا یک هالتر را با دست‌های صاف در جلوی ران‌ها نگه دارید. سپس، زانوها و کمر را خم کنید تا وزنه تقریباً در سطح زانوهایتان قرار بگیرد.

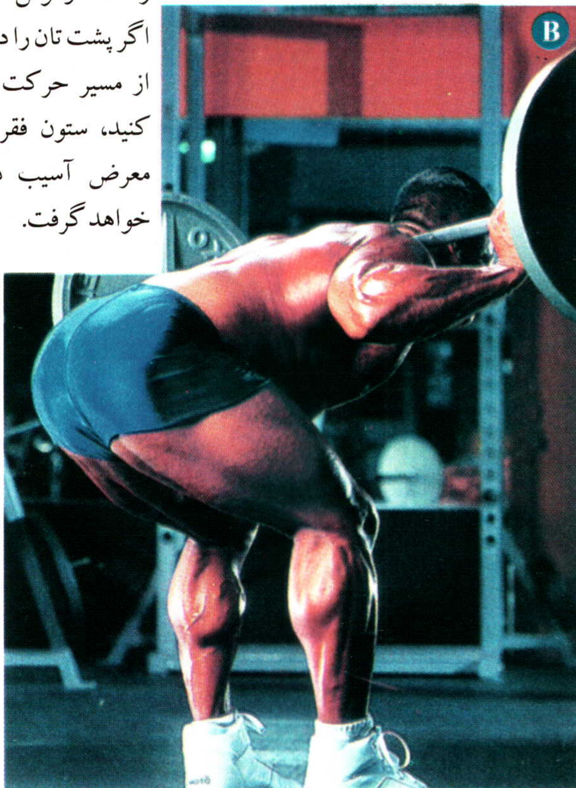
حرکت: مفاصل مچ پا، زانو، و ران را ـ مثل حالت پریدن ـ به شکل انفجاری باز نموده و هالتر را تا سطح گردن بالا بکشید (آرنج‌ها را در بخش فوقانی به عقب بکشید). به جای اینکه در این وضعیت توقف کنید، وزنه را با یک حرکت پیوسته (با چرخاندن مچ‌ها به عقب و اعمال فشار به سمت بالا) به بالای سر ببرید. سپس، هالتر را مجدداً به نقطه شروع بازگردانید.

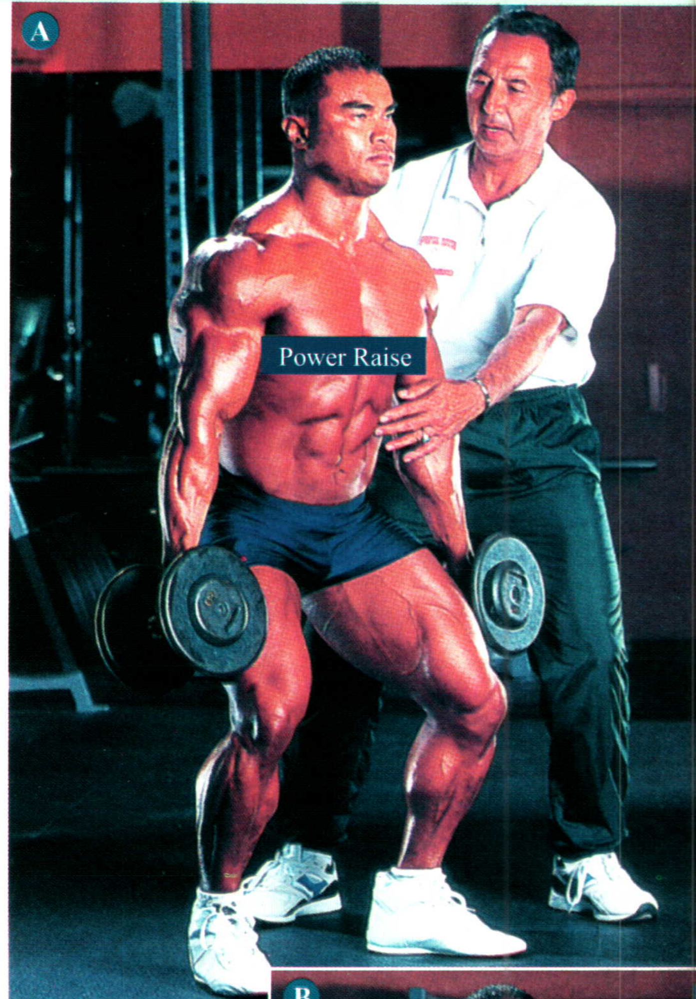


سلام ژاپنی

شروع: صاف بایستید و هالتری را از پشت روی عضلات کول‌تان نگه دارید.

حرکت: زانوها را کمی خم و شل نگه داشته و از کمر به جلو خم شوید تا تنه‌تان تقریباً به سطح موازی با زمین برسد. در حین پایین رفتن کاملاً دقت کنید که ستون فقرات‌تان در یک وضعیت خنثی حفظ شود. سپس، به نقطه شروع بازگردید. از ضروریات اجرای این حرکت اینست که کمرتان را سفت و قوس‌دار نگه دارید؛ اگر پشت‌تان را در هر نقطه‌ای از مسیر حرکت گرد (قوز) کنید، ستون فقرات شما در معرض آسیب دیدگی قرار خواهد گرفت.

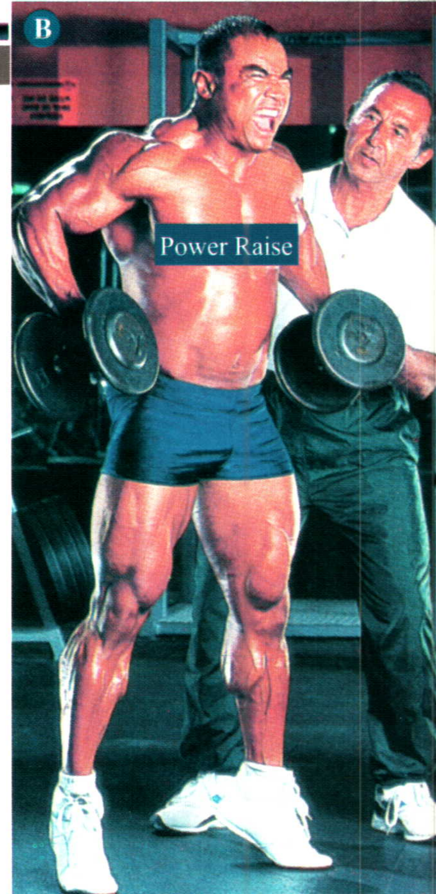




کشش قدرتی با دمبل

شروع: یک جفت دمبل را با قامتی صاف در طرفین بدن نگه داشته و زانوهایتان را اندکی خم نمایید. فاصله بین پاها را هم به اندازه عرض شانه تنظیم نموده و نوک انگشتان پا را کمی به بیرون متمایل کنید.

حرکت: زانوها را کمی خم نموده، سپس آنها را صاف کنید و همزمان دمبل‌ها را به سمت گودی زیربغل بالا بکشید. همینطور که دمبل ها به موقعیت مورد نظر نزدیک می‌شوند، با قدرت روی پنجه پاها بلند شوید.



تمام بدن: برنامه مبتدی

تمرین روی تمام عضلات بدن در یک جلسه گزینه بسیار ایده آلی برای مبتدی ها و همینطور افراد پر مشغله به شمار می‌رود. اگر در تمام طول هفته تنها دو یا سه ساعت برای تمرین کردن فرصت دارید، یک برنامه تمام بدن مثل این می تواند بدن‌تان را همچنان روی فرم نگه دارد.

▪ این برنامه، ترکیبی از حرکات با دستگاه و حرکات وزنه آزاد (هالتر و دمبل) می‌باشد. در حالی که دستگاه‌ها به واسطه ایمنی بیشتر و الگوهای حرکتی کنترل شده‌شان می‌توانند مزایای بسیاری را نصیب مبتدی‌ها کنند، اما بسیار مهم است که بدن شما با وزنه‌های آزاد هم خو بگیرد. در نتیجه، بهترین انتخاب شما برای پیشرفت سریع‌تر اینست که کمی از هر دو را در برنامه تمرین‌تان بگنجانید.

▪ تنفس را فراموش نکنید! بدنسازان و ورزشکاران قدرتی پیشرفته به خوبی می‌دانند که چطور نحوه تنفس‌شان را با توجه به نوع حرکت در حال اجرا تنظیم نمایند، اما مبتدی‌ها تنها کافیست تا این قانون را رعایت کنند: در هنگام گذر از سخت‌ترین قسمت حرکت (بخش مثبت) بازدم کنید، و در زمان بازگشت به نقطه شروع (بخش منفی) عمل دم را انجام دهید؛ بین تکرارها نفس‌تان را حبس نکنید.

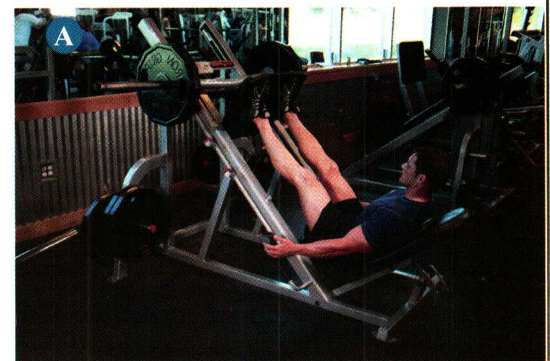
#۹۹

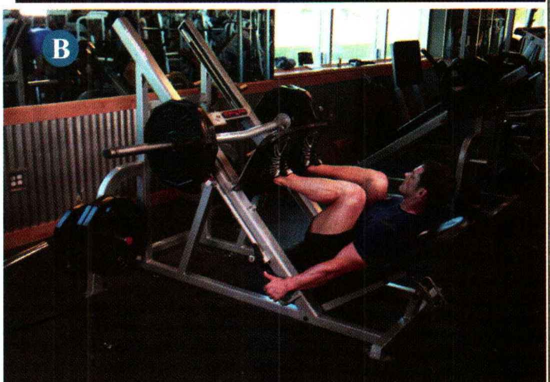
حرکت	ست	تکرار
پرس پا یا لانج ثابت	۲	۱۵-۱۲
پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت یا پرس بالاسینه با دمبل	۲	۱۵-۱۲
زیربغل دمبل جفت خم	۲	۱۵-۱۲
پرس سرشانه با دستگاه	۲	۱۵-۱۲
جلوبازو لاری با میله EZ	۲	۱۵-۱۲
پشت بازو دمبل ایستاده تک دست	۲	۱۵-۱۲
ساق پا نشسته	۲	۱۵-۱۲
کرانچ (پا روی میز)	۲	۱۵-۱۲

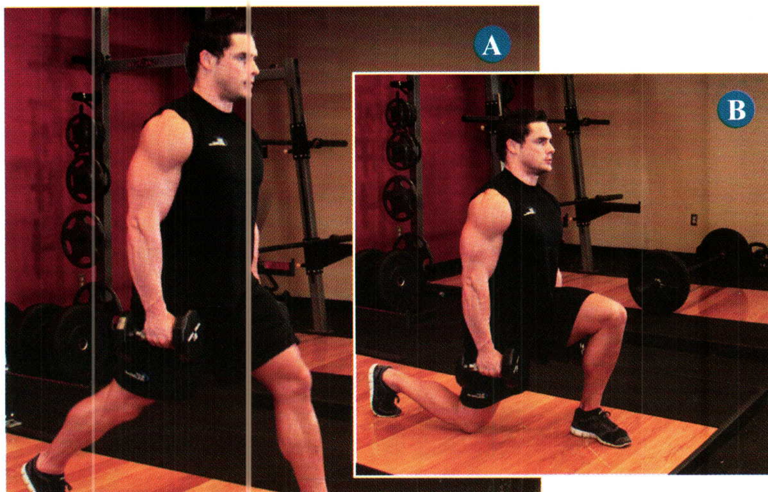
این برنامه را در سه روز غیر متوالی در طول هفته اجرا کنید. قبل از شروع تمرین، ۱۰دقیقه فعالیت هوازی سبک (مثل دو آهسته) را به منظور گرم کردن بدن اجرا نمایید. برای توضیحات کامل در مورد حرکات پرس بالاسینه با دمبل، پرس سرشانه با دستگاه، جلوبازو لاری، و کرانچ به ترتیب به صفحات ۲۰، ۳۸، ۸۰، و ۱۲۹ مراجعه کنید.

پرس پا

برای توضیحات کامل به صفحه ۶۶ مراجعه کنید.







لانج ثابت با دمبل

شروع: یک جفت دمبل را در موقعیت ایستاده در دست گرفته و پاها را کنار هم بگذارید. سرتان را مستقیم به سمت جلو نگه داشته و قوس طبیعی کمر را حفظ نمایید. با پای چپ گام بلندی به سمت جلو بردارید تا پاشنه پای راست‌تان از زمین جدا شود.

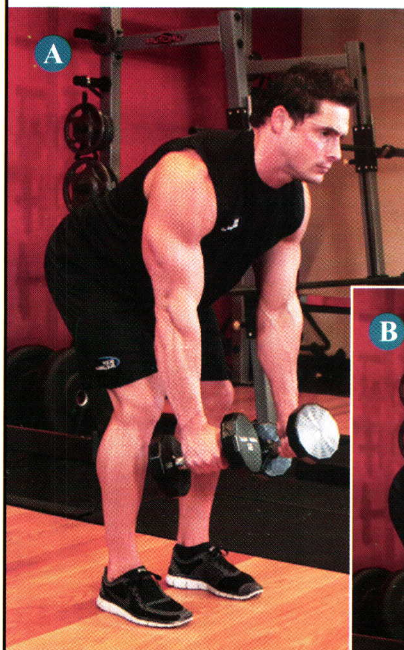
حرکت: زانوی چپ را خم نموده و زانوی راست را به سمت زمین نزدیک کنید تا بدن‌تان پایین برود. حرکت را معکوس نموده و وزن بدن و دمبل ها را به سمت بالا پرس کنید تا به نقطه شروع لانج ثابت برگردید. (بر خلاف لانج معمولی، در بخش بالای تکرارها نیازی به جفت کردن پاها نیست.) تمام تکرارها را برای پای چپ کامل نموده و سپس به سراغ پای راست بروید.

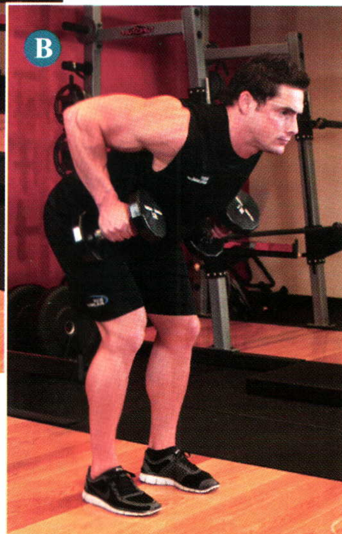
پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۲ مراجعه کنید.



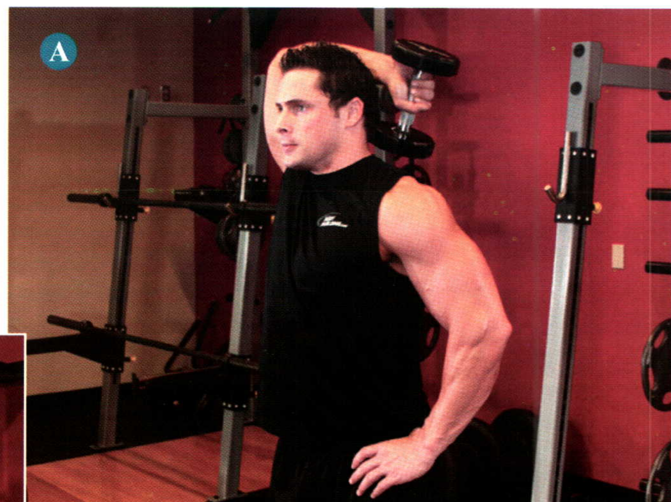


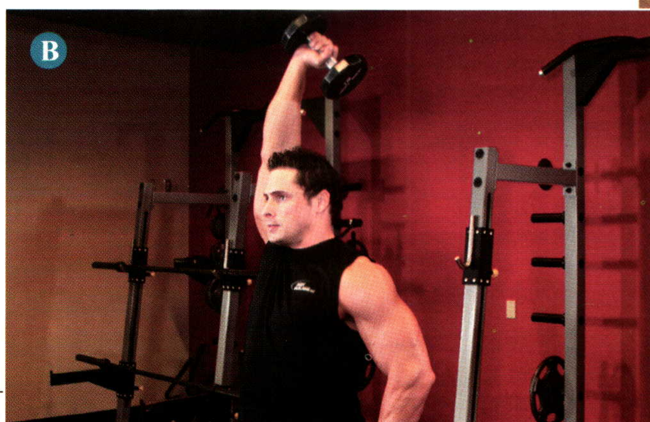




زیربغل دمبل جفت خم

مثل زیربغل دمبل خم چرخشی در صفحه ۵۱، با این تفاوت که باید کف دست‌ها را در تمام دامنه حرکت رو به هم نگه دارید. این حرکت را می‌توانید روی یک میز شیبدار هم اجرا کنید.

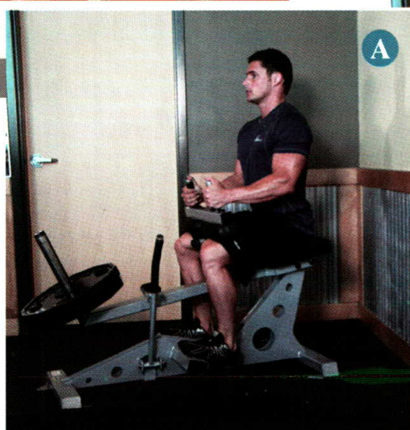


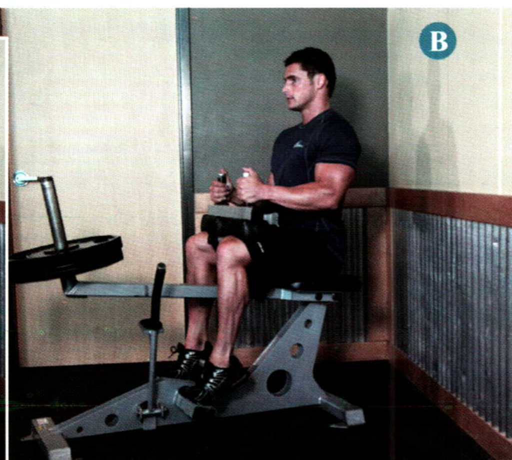


پشت بازو دمبل ایستاده تک دست

برای توضیحات کامل به حرکت پشت بازو دمبل تک جفت دست در صفحه ۱۰۲ مراجعه کنید، اما این نسخه از حرکت را هربار تنها با یک دست و در حالت ایستاده اجرا نمایید.

ساق پا نشسته





شروع: داخل دستگاه بنشینید و پنجه پاها را طوری روی سکوی پایینی آن مستقر کنید که پاشنه هایتان از لبه آن آویزان باشند.

حرکت: پاشنه‌ها را تا حد امکان بالا برده و ضامن ایمنی دستگاه را آزاد کنید. پاشنه‌ها را تا جایی که می‌توانید پایین بیاورید، سپس روند حرکت را معکوس نموده و آنها را تا نقطه اوج انقباض بالا ببرید.

تمام بدن: برنامه پیشرفته

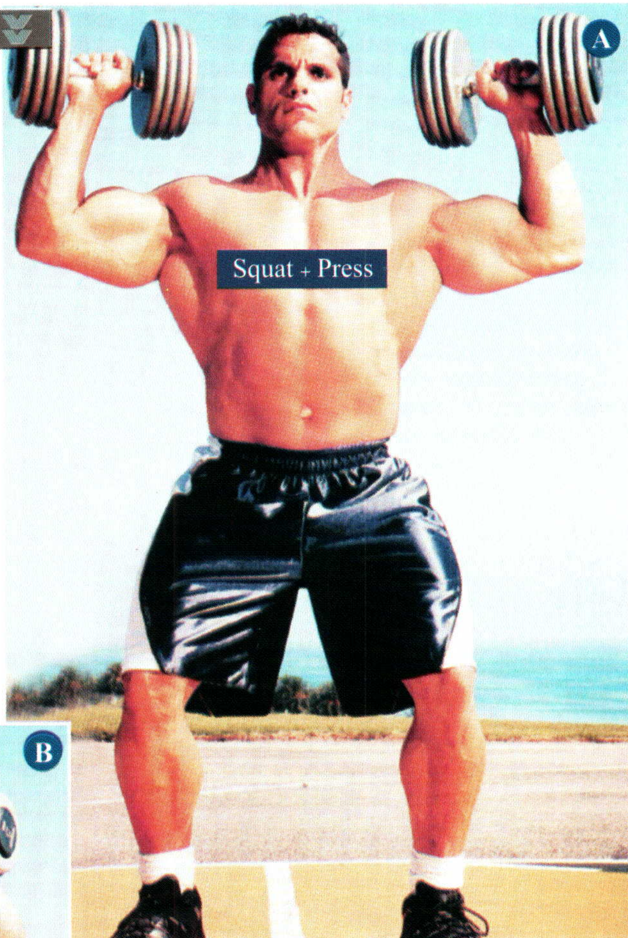
فقط یک جفت دمبل و یک میز مسطح ! «پیشرفته» بودن این برنامه دلیل نمی‌شود که شما حتماً نیازمند استفاده از دستگاه‌های فانتزی باشید. بله، حتی با حداقل امکانات هم می‌توانید بدن‌تان را ـ از سر تا پا ـ بمباران نموده و بهتر از هر زمان دیگری در مسیر رشد قرار دهید. در این برنامه، تلفیق حرکات برتر بدنسازی با هم موجب خلق حرکاتی چند بعدی و ترکیبی شده است که مسیرهای عصبی شما را به شدت تحریک نموده و عضلات‌تان را از زوایای جدید و منحصر به فردی درگیر خواهند کرد.

■ زمان نسبتاً زیادی را برای جلسات اول اجرای این برنامه در نظر بگیرید. برای یادگیری حرکات صبور باشید، از وزنه‌های سبک استفاده کنید، و در بین ست‌ها به مقدار زیادی (تا سه دقیقه) استراحت کنید. به مرور که به حرکات عادت کردید، تمرکز خود را به افزایش قدرت معطوف نموده و زمان استراحت بین ست‌ها را تا ۱۲۰-۶۰ ثانیه کاهش دهید.

100#

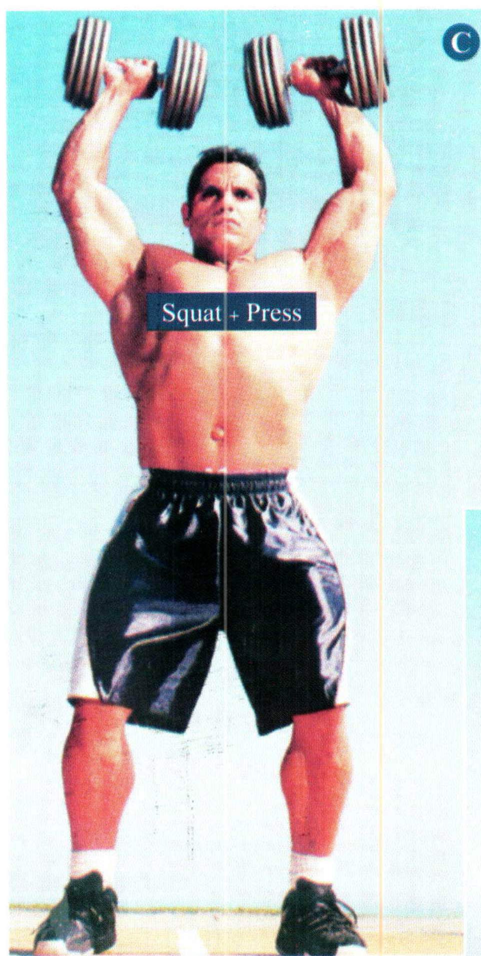
حرکت	ست	تکرار
«اسکوات + پرس سرشانه» با دمبل	۳	۱۰،۸،۶
«شنا + زیربغل» با دمبل	۳	۱۰،۸،۶
«ددلیفت + کول ایستاده» با دمبل	۳	۱۰،۸،۶
«پول اور + پرس سینه» با دمبل	۳	۱۰،۸،۶
هیزم شکن	۳	۱۵،۱۲،۱۰
دراز نشست V با دمبل	۳	۱۲،۱۰،۸
جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده	۲	۱۰،۸
پشت بازو دمبل تک خم	۲	۱۰،۸
بین ست‌ها به مدت ۳-۱ دقیقه استراحت کنید.		

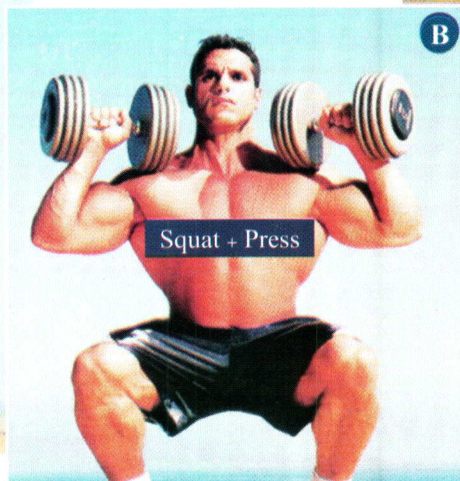
«اسکوات + پرس سرشانه» با دمبل

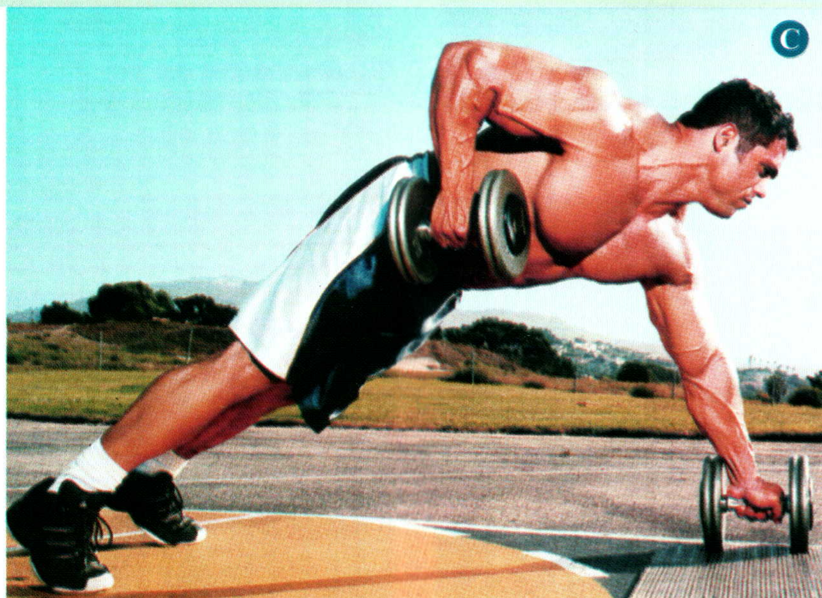


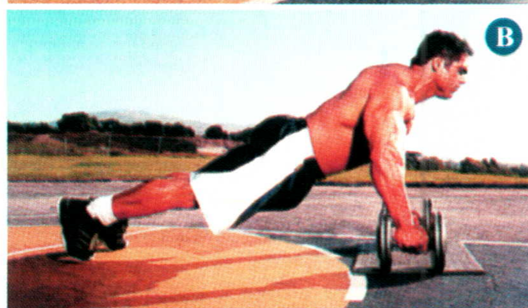
شروع: یک جفت دمبل سنگین را در سطح شانه نگه داشته و قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید. فاصله پاها را کمی بازتر از عرض شانه تنظیم نموده و نوک پاها را به سمت بیرون متمایل کنید.

حرکت: دمبل‌ها را در جای خود ثابت نگه دارید و به سمت پایین اسکوات بروید. برای لحظه‌ای در بخش پایین حرکت (ران‌ها موازی زمین) مکث نموده و سپس به نقطه شروع بازگردید. هنگامی که زانوهایتان تقریباً صاف شدند، دمبل‌ها را به بالای سر پرس کنید. دمبل‌ها را به آرامی به سطح شانه بازگردانده و تکرار بعدی را آغاز نمایید.





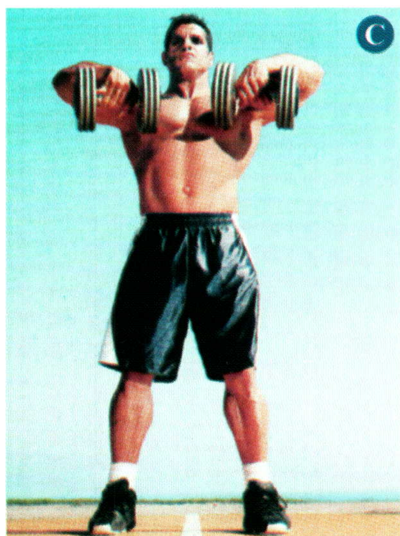
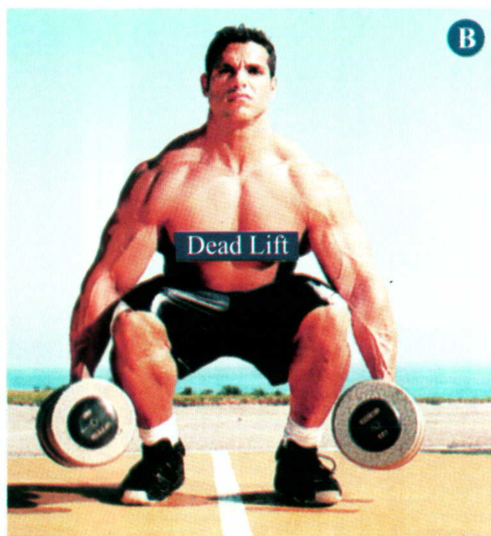


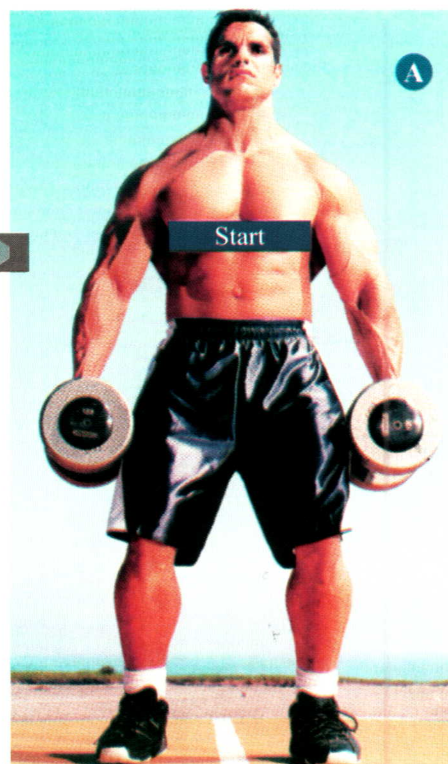


«شنا + زیربغل» با دمبل

شروع: یک جفت دمبل را به شکل موازی با هم روی زمین قرار داده و فاصله بین آنها را در حدود عرض شانه تنظیم کنید. طوری در موقعیت اجرای حرکت شنا (فاصله بین پاها در حدود ۶۰-۳۰ سانتی‌متر) مستقر شوید که دمبل‌ها درست زیر شانه‌هایتان قرار بگیرند؛ دست‌هایتان را محکم به دور میله دمبل‌ها بپیچید.

حرکت: بدن‌تان را به سمت بالا پرس کنید تا آرنج‌ها کاملاً صاف شوند. وزن‌تان را روی بازوی چپ بیندازید و دمبل سمت راست را تا کنار بدن بالا بکشید. سپس، دمبل را پایین برده و همین حرکت را برای سمت دیگر هم تکرار کنید. ادامه حرکت شنا را اجرا کنید (بدن‌تان را به سمت موقعیت شروع پایین ببرید) تا یک تکرار کامل شود.

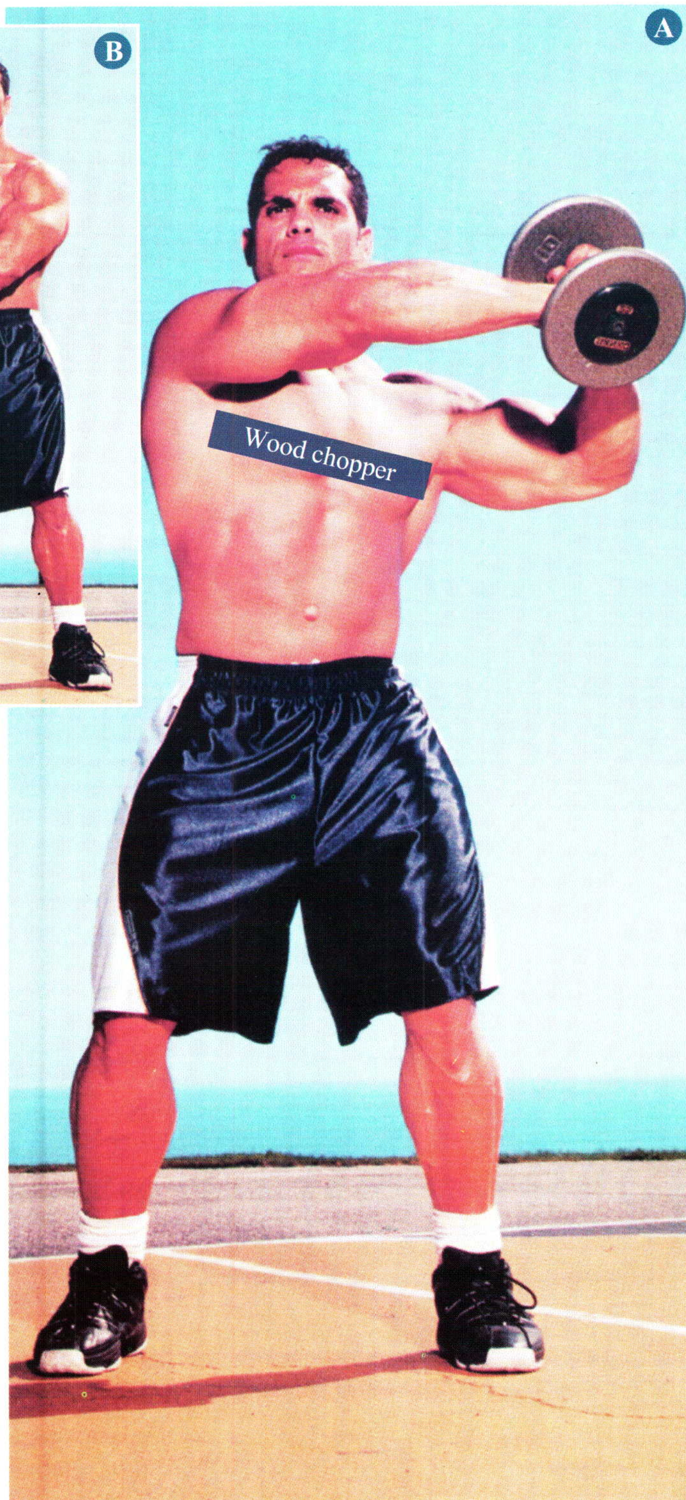


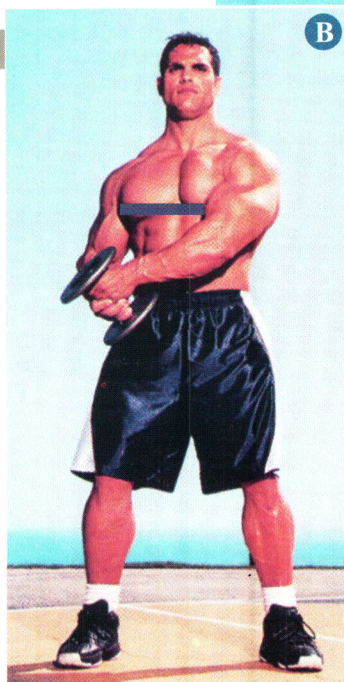
«دد لیفت + کول ایستاده» با دمبل

شروع: یک جفت دمبل سنگین را با گیرش دست از رو (کف دست‌ها به سمت بدن) در اختیار بگیرید، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، و زانوها را اندکی خم نمایید. سینه را بیرون داده، شانه‌هایتان را عقب بکشید، و کمرتان را کمی قوس بدهید.

حرکت: زانوها را خم نموده و باسن‌تان را به سمت زمین پایین ببرید تا یک تکرار از حرکت ددلیفت سنتی تکمیل شود؛ در بخش پایین حرکت باید در وضعیت اسکوات کامل قرار بگیرید. همینطور که با اعمال فشار از طریق پاها به نقطه شروع باز می‌گردید، حرکت را توسعه داده و یک تکرار از حرکت کول دمبل ایستاده را نیز به ددلیفت‌تان اضافه کنید. وزنه‌ها را نزدیک بدن نگه داشته و آنها را کمی از بخش میانی سینه بالاتر ببرید. در طول این بخش از حرکت، آرنج‌ها باید بالاتر از دست‌هایتان حرکت کنند. وزنه‌ها را به آرامی به کنار بدن بازگردانید.

تمام بدن: برنامه پیشرفته





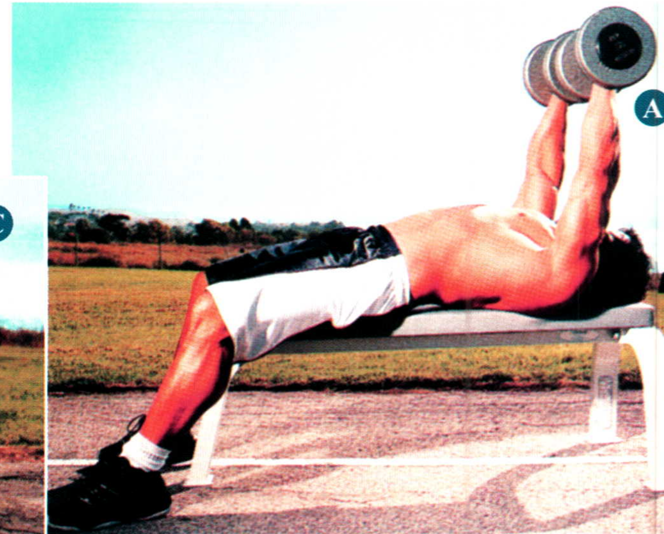
هیزم شکن

شروع: در حالت ایستاده، یک دمبل سبک را با هر دو دست در اختیار گرفته و آن را در بیرون بدن و بالاتر از شانه سمت چپ نگه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه باز نموده، زانوها را اندکی خم کنید، و کلاً در یک وضعیت «آماده» ورزشی مستقر شوید. شکم‌تان را به داخل کشیده و آرنج ها را کمی خم نگه دارید.

حرکت: دمبل را به شکل ضربدری و در عرض بدن پایین بکشید تا در سمت راست بدن‌تان به کنار باسن برسد. مسیر اجرای حرکت را معکوس نموده و به نقطه شروع باز گردید. تمام تکرارها را به همین شکل اجرا کنید و سپس به سراغ سمت مخالف بروید. حرکت را به شکل حساب شده و غیر انفجاری انجام دهید (حدود ۳-۲ ثانیه زمان را برای هر دو بخش مثبت و منفی هر تکرار در نظر بگیرید). در حین اجرای این حرکت یا دیگر حرکات چرخشی عضلات مایل شکمی، ستون فقرات‌تان را به سمت جلو متمایل نکنید.

پشت بازو دمبل تک خم

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۰۳ مراجعه کنید.







«پول اور + پرس سینه» با دمبل

شروع: یک جفت دمبل را در دست بگیرید، به پشت روی یک میز مسطح دراز بکشید، و پاها را محکم روی زمین بگذارید. کف دست‌ها را رو به جلو بگیرید، وزنه‌ها را با بازوهای صاف در بالای شانه‌هایتان نگه دارید، و آرنج‌ها را اندکی خم کنید.

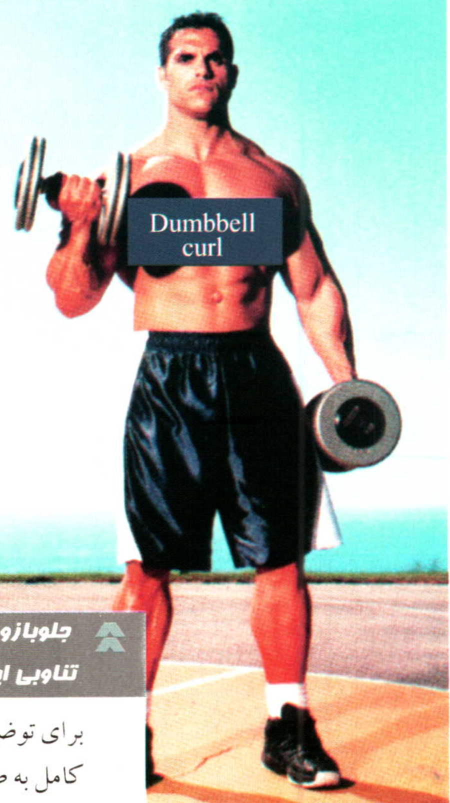
حرکت: دمبل‌ها را به آرامی از پشت سر پایین برده و همزمان کف دست‌هایتان را به سمت هم بچرخانید. در بخش پایین دامنه حرکت، دمبل‌ها اندکی پایین‌تر از سطح میز قرار خواهند داشت. عضلات سینه و زیربغل‌تان را منقبض کنید و بازوها را به سمت نقطه شروع بالا بکشید. سپس، آرنج‌ها را خم نموده و دمبل‌ها را به طرفین عضلات سینه پایین ببرید. وزنه‌ها را به سمت بالا پرس کرده و تکرار بعدی را آغاز نمایید.

دراز نشست V با دمبل

شروع: به پشت بر روی یک میز مسطح دراز بکشید. دمبل نسبتاً سبکی را با هر دو دست در اختیار گرفته و بازوها را صاف در بالای سر نگه دارید.

حرکت: ستون مهره‌ها را با انقباض عضلات شکم تا کنید و باسن و شانه هایتان را به آرامی از میز جدا نمایید. حرکت کرانچ را ادامه دهید تا کف پاها و دست‌هایتان به سمت سقف قرار بگیرند و بدن تان به شکل حرف «V» در بیاید. سپس، به آرامی به موقعیت شروع باز گردید.





جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده

برای توضیحات کامل به صفحه ۹۰ مراجعه کنید.

تمام بدن: برنامه ۲۰ دقیقه‌ای

#۱۰۱

دو دایره تمرینی و یک برنامه تمام بدن عالی ! در این برنامه، شما دو دایره چهار حرکتی را به شکل جداگانه اجرا خواهید نمود. بکارگیری حرکات اصلی و پایه‌ای سبب شده است تا منحنی یادگیری این برنامه چندان دشوار نباشد، یعنی اکثر بدنسازان سطح متوسط هم می‌توانند به راحتی از آن استفاده نموده و نتایج مثبتی را تجربه کنند.

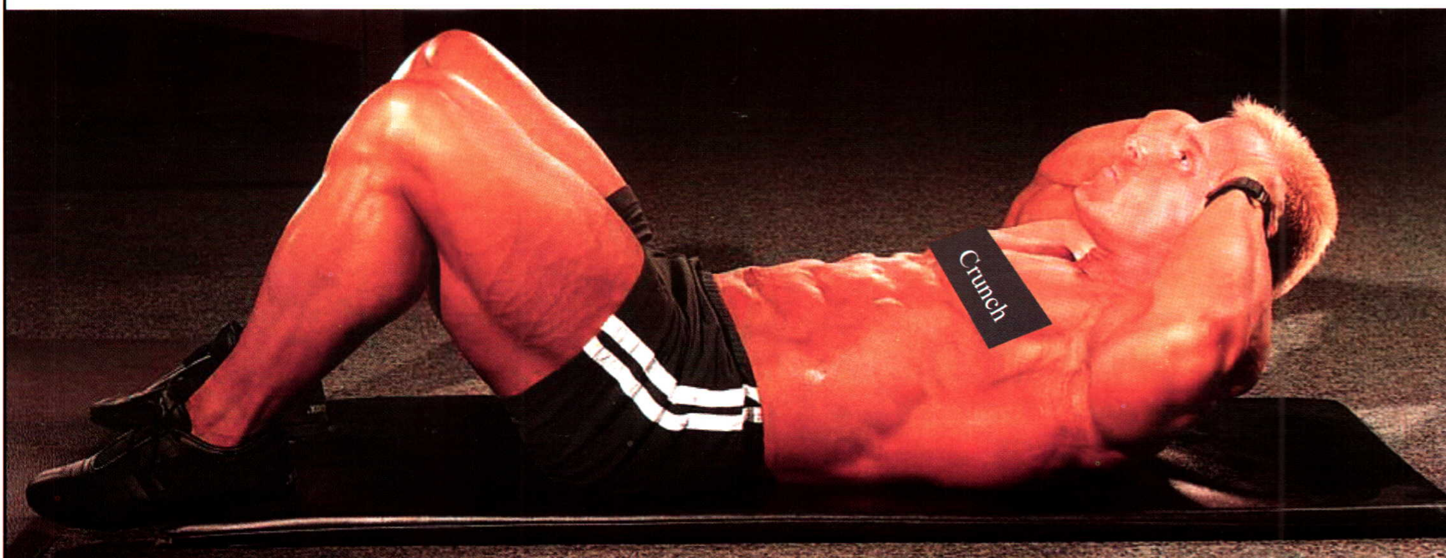
- اگر قصد دارید این برنامه را به تنهایی بکار ببندید، دو الی سه بار در هفته و در روزهای غیر متوالی (برای نمونه، شنبه، دوشنبه، و چهارشنبه) به اجرای آن بپردازید.
- یا می توانید این برنامه را در کنار یک برنامه تقسیمی معمولی هم مورد استفاده قرار دهید. اگر از یک برنامه تقسیمی چهار روز در هفته (برای نمونه، سینه و زیربغل در روز شنبه، پا در روز یکشنبه، سرشانه و شکم در روز سه شنبه، و جلوبازو و پشت بازو در روز چهارشنبه) پیروی می کنید، می توانید این برنامه را در تعطیلات آخر هفته و به منظور تحریک بیشتر عضلات اجرا نمایید (این روش فقط برای افرادی توصیه می شود که در فاز کاهش چربی قرار دارند ؛ برای ورزشکارانی که درصدد افزایش حجم عضلات هستند، این مقدار تمرین می تواند بیش از اندازه زیاد باشد).

حرکت	ست	تکرار
دایره ۱: **زیربغل هالتر خم**	۲	۱۰
پرس پا	۲	۱۰
پشت پا خوابیده	۲	۱۰
کرانچ	۲	۱۵
دایره ۲: **پرس سینه با دمبل**	۲	۱۰
پرس سرشانه با هالتر ایستاده	۲	۱۰
جلوبازو هالتر ایستاده	۲	۱۰
پشت بازو هالتر خوابیده	۲	۱۰

دایره اول را دو بار تکرار نموده و سپس به سراغ دایره دوم بروید. بین حرکات دایره ها استراحت نکنید و فقط یک دقیقه زمان را برای استراحت پس از تکمیل هر دایره در نظر بگیرید. برای توضیحات کامل در مورد حرکات پرس پا، پشت پا خوابیده، پرس سینه با دمبل، و جلوبازو هالتر ایستاده به ترتیب به صفحات ۶۶، ۶۵، ۲۲، و ۸۰ مراجعه کنید.

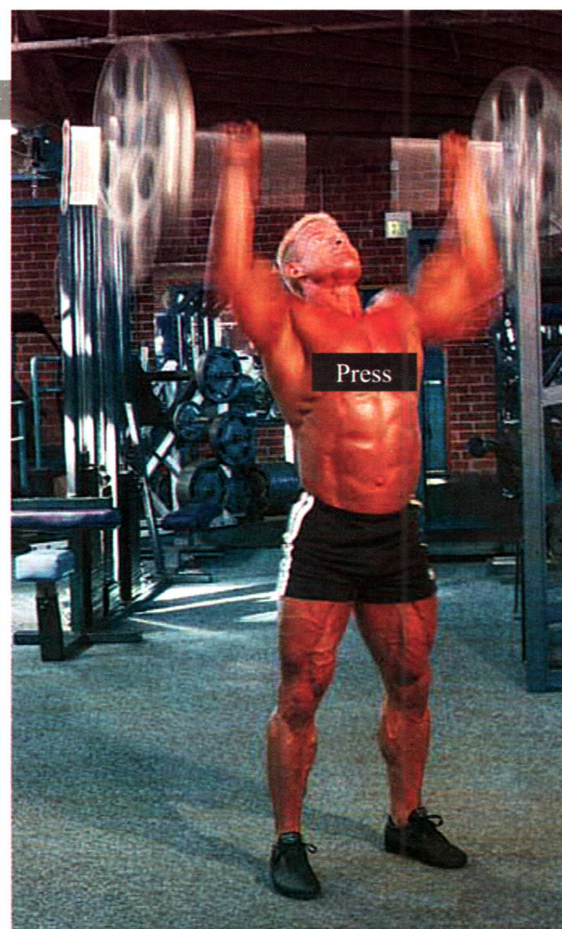
زیربغل هالتر خم

برای توضیحات کامل به صفحه ۴۸ مراجعه کنید.



کرانچ

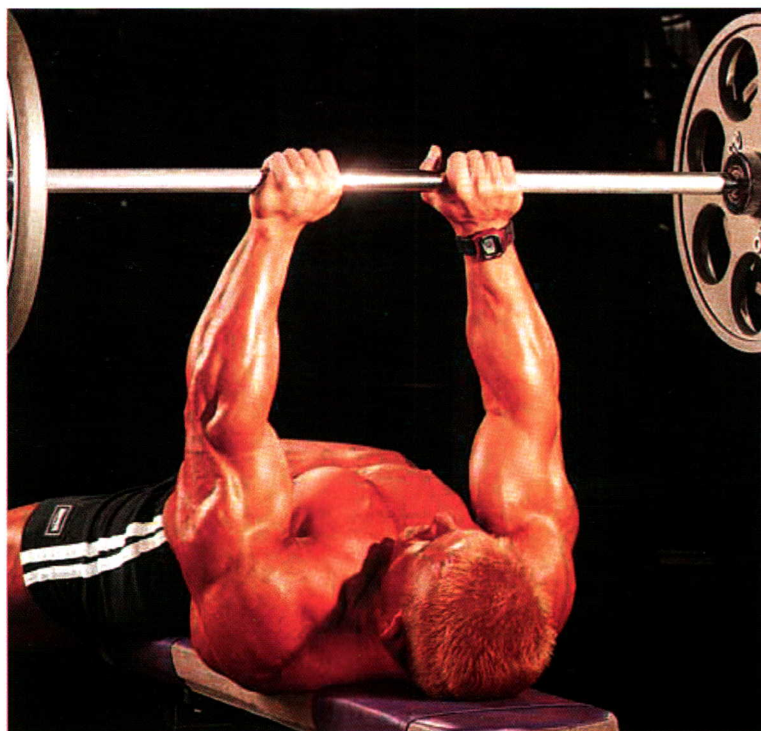
برای توضیحات کامل به صفحه ۱۲۱ مراجعه کنید.



پرس سرشانه با هالتر ایستاده

شروع: در وضعیت ایستاده، هالتری را با گیرش دست از رو در سطح ترقوه‌هایتان نگه داشته و فاصله بین دست‌ها را کمی بازتر از عرض شانه تنظیم نمایید.

حرکت: میله را مستقیم به بالای سر پرس نموده و حرکت را کمی قبل از قفل شدن آرنج‌ها متوقف کنید. سپس، به آرامی به سطح بالاسینه / ترقوه بازگشته و تکرارها را ادامه دهید.



پشت بازو هالتر خوابیده

برای توضیحات کامل به صفحه ۱۰۱ مراجعه کنید؛ در اینجا به جای میله EZ از یک هالتر صاف استفاده خواهید کرد، هرچند که هر دوی آنها انتخاب‌های قابل قبولی به شمار می‌آیند.

اسم لاتین	صفحه	حرکت	گروه عضلانی
Parallel-Bar Dip	۱۳،۲۵	پارالل سینه	سینه
Smith-Machine Incline Press	۱۲،۱۳۹	پرس بالاسینه با دستگاه اسمیت	
Hammer-Strength Incline Machine Press	۱۸	پرس بالاسینه با دستگاه هَمر	
Incline Dumbbell Press	۲۰،۲۲،۱۳۲	پرس بالاسینه با دمبل	
Incline Barbell Press	۱۶،۲۴	پرس بالاسینه با هالتر	
Decline Barbell Press	۱۲	پرس زیرسینه با هالتر	
Smith-Machine Flat-Bench Press	۱۴	پرس سینه با دستگاه اسمیت	
Flat-Bench Dumbbell Press	۲۲،۲۵	پرس سینه با دمبل	
One-Arm Dumbbell Flat-Bench Press	۱۷	پرس سینه با دمبل تک دست	
Flat-Bench Barbell Press	۱۸،۱۳۵	پرس سینه با هالتر	
Neutral-Grip Flat-Bench Dumbbell Press	۱۴	پرس سینه دمبل موازی	
Seated Chest Press Machine	۱۵	پرس سینه نشسته با دستگاه	
Peck-Deck Fly	۱۳	پک دک (پروانه با دستگاه)	
Machine Pullover	۱۳	پول اور با دستگاه	
Dumbbell Pullover	۲۱،۵۹	پول اور با دمبل	
Push-Up	۱۳	شنا	
Drop Push-Up	۱۳۱	شنا جهشی	
Exercise-Ball Push-Up	۱۵	شنا روی توپ تمرین	

اسم لاتین	صفحه	حرکت	گروه عضلانی
Incline Dumbbell Fly	۱۷	قفسه بالاسینه با دمبل	سینه
Decline Bench Dumbbell Fly	۱۷	قفسه زیرسینه با دمبل	
Flat-Bench Dumbbell Fly	۱۹	قفسه سینه با دمبل	
Exercise-Ball Dumbbell Fly	۱۵	قفسه سینه با دمبل روی توپ تمرین	
Machine Fly	۲۱	قفسه سینه نشسته با دستگاه	
Cable Crossover	۱۹،۲۳،۲۴	کراس اور	
Low-Pulley Cable Crossover	۲۳	کراس اور از پایین	

اسم لاتین	صفحه	حرکت	گروه عضلانی
Seated Machine Press	۳۸،۱۲۹	پرس سرشانه با دستگاه	سرشانه
Smith-Machine Shoulder Press	۳۰	پرس سرشانه با دستگاه اسمیت	
Seated Dumbbell Press	۳۵،۳۶،۴۰،۱۳۲،۱۳۴	پرس سرشانه با دمبل نشسته	
Seated Overhead Barbell Press	۴۲	پرس سرشانه با هالتر از جلو نشسته	
Standing Barbell Press	۱۴۵	پرس سرشانه با هالتر ایستاده	
Standing Cable Reverse Fly	۳۲	قفسه معکوس سیم کش ایستاده	
Dumbbell Upright Row	۳۷	کول دمبل ایستاده	
Upright Row	۱۳۵	کول هالتر ایستاده	

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
سرشانه	کول هالتر ایستاده با میله EZ	۳۵،۳۹	EZ-Bar Upright Row
	کول هالتر ایستاده دست باز	۳۰	Wide-Grip Upright Row
	نشر از جانب با دمبل	۳۴،۴۰،۴۳	Dumbbell Lateral Raise
	نشر از جانب با دمبل با آرنج خمیده	۳۹	Bent-Arm Dumbbell Lateral Raise
	نشر از جانب دمبل تک دست	۳۱	One-Arm Dumbbell Lateral Raise
	نشر از جانب دمبل نشسته تک دست	۳۶	Seated One-Arm Dumbbell Lateral Raise
	نشر از جانب سیم کش از پشت	۳۳	Standing Behind-The-Back Cable Raise
	نشر از جلو دمبل تک دست	۳۱	One-Arm Dumbbell Front Raise
	نشر از جلو دمبل تناوبی	۴۱	Alternating Dumbbell Front Raise
	نشر از جلو دمبل تناوبی تا بالای سر	۴۲	Alternating Overhead Dumbbell Front Raise
	نشر از جلو سیم کش با طناب	۳۳	Standing Rope Cable Raise
	نشر از جلو سیم کش تک دست	۳۳	One-Arm Cable Front Raise
	نشر خم با دمبل	۱۳۵	Bent-Over Lateral Raise
	نشر خم دمبل تک دست	۳۱	One-Arm Bent-Over Lateral Raise
	نشر خم روی میز شیبدار	۳۴ ،۳۷ ،۴۱	Incline-Bench Rear-Delt Fly
	نشر خم نشسته	۴۳	Seated Bent-Over Lateral Raise

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
کول	شراگ با دمبل	۵۵،۱۳۳	Dumbbell Shrug
	شراگ با هالتر با گیرش مختلط	۱۳۴	Mixed-Grip Barbell Shrug

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
زیربغل	بارفیکس	۵۴،۵۸	Pull-Up
	پول اور با دمبل	۲۱،۵۹	Dumbbell Pullover
	زیربغل با دستگاه اِچ	۵۳	Machine Row
	زیربغل با دستگاه اِچ تک دست	۵۷	One-Arm Machine Row
	زیربغل تی بار	۵۳	T-Bar Row
	زیربغل دست برعکس با دستگاه	۵۶	Reverse-Grip Machine Pulldown
	زیربغل دمبل تک خم (ایستاده)	۴۹	One-Arm Dumbbell Row (standing)
	زیربغل دمبل تک خم (زانو روی میز)	۵۰،۱۲۸،۱۳۵	One-Arm Dumbbell Row (knee on bench)
	زیربغل دمبل جفت خم	۱۳۹	Dumbbell Bent-Over Row
	زیربغل دمبل خم چرخشی	۵۱	Palm-Rotation Dumbbell Row
	زیربغل سیم کش دست باز از جلو	۴۹	Wide-Grip Pulldown To Front
	زیربغل سیم کش دست برعکس	۵۲	Reverse-Grip Pulldown

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
زیربغل	زیربغل سیم کش دست جمع موازی	۵۵	Close-Grip Pulldown
	زیربغل قایقی	۵۳،۵۹	Seated Cable Row
	زیربغل قایقی دست باز	۴۹،۵۷	Wide-Grip Seated Cable Row
	زیربغل هالتر خم	۴۸،۵۷،۱۳۵	Bent-Over Barbell Row
	زیربغل هالتر خم دست برعکس	۵۱،۵۹	Reverse-Grip Bent-Over Barbell Row
	فیله کمر	۱۲۹	Back Extension

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
چهارسر ران	اِستپ- آپ با دمبل	۶۸	Dumbbell Step-Up
	اسکوات با دستگاه اسمیت	۶۴،۶۷	Smith-Machine Squat
	اسکوات با هالتر	۶۶،۶۸،۷۳	Barbell Squat
	پرس پا	۶۶،۷۱	Leg Press
	پرس پا تک پا	۷۳	Unilateral Leg Press
	جلو پا	۶۴،۶۷،۷۱	Leg Extension
	جلو پا تک پا	۷۲	Unilateral Leg Extension
	کوهنورد	۶۹	Mountain Climber

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
چهارسر ران	لانج با هالتر	۷۰	Barbell Lunge
	لانج ثابت با دمبل	۱۳۸	Stationary Dumbbell Lunge
	هاک اسکوات	۶۷،۷۱	Hack Squat

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
پشت ران (همسترینگ)	پشت پا با دستگاه تک پا	۷۵	One-Legged Machine Curl
	پشت پا خوابیده با دستگاه	۶۵	Lying Leg Curl
	پشت پا خوابیده با دمبل	۷۴	Lying Dumbbell Leg Curl
	لیفت پشت پا با دمبل	۷۵	Romanian Dumbbell Deadlift

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
ساق	ساق پا ایستاده	۶۵	Standing Calf Raise
	ساق پا نشسته	۱۳۹	Seated Calf Raise

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
جلوبازو	جلوبازو دست برعکس با میله EZ	۸۳	Reverse EZ-Bar Curl
	جلوبازو دمبل تمرکزی	۹۱	Concentration Curl
	جلوبازو دمبل تناوبی ایستاده	۹۰،۱۳۳،۱۴۳	Alternating Dumbbell Curl (standing)
	جلوبازو دمبل تناوبی روی میز شیبدار	۸۱	Alternating Incline Dumbbell Curl
	جلوبازو دمبل تناوبی نشسته	۸۷،۸۸	Seated Alternating Dumbbell Curl
	جلوبازو دمبل جفت چکشی	۸۵	Dual Dumbbell Hammer Curl
	جلوبازو دمبل چند زاویه ای روی میز شیبدار	۸۵	Multi-Angle Incline Dumbbell Curl
	جلوبازو سیم کش ایستاده با طناب	۸۳	Standing Cable Curl With Rope
	جلوبازو سیم کش ایستاده با میله EZ	۸۷	Cable EZ-Bar Curl
	جلوبازو سیم کش جفت از بالا	۸۲،۸۷،۹۱	Two-Arm High-Cable Curl
	جلوبازو لاری با دستگاه	۱۲۹	Machine Curl
	جلوبازو لاری با میله EZ	۸۰،۸۸	EZ-Bar Preacher Curl
	جلوبازو لاری دمبل تک	۸۹	One-Arm Dumbbell Preacher Curl
	جلوبازو هالتر ایستاده	۸۰،۸۶،۸۹،۹۰	Standing Barbell Curl
	جلوبازو هالتر ایستاده ۳ گیرشی	۸۴	3-Grip Barbell Curl
	جلوبازو هالتر نشسته	۸۵	Seated Barbell Curl

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
ساعد	ساعد هالتر نشسته دست برعکس	۸۱	Reverse Wrist Curl
	ساعد هالتر نشسته	۸۱	Wrist Curl

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
پشت بازو	پارالل پشت بازو	۱۰۰	Parallel-Bar Dip
	پرس پشت بازو با دمبل	۹۸	Close-Grip Dumbbell Press
	پرس پشت بازو با هالتر	۹۶	Close-Grip Bench Press
	پشت بازو خوابیده با میله EZ	۱۰۱،۱۰۲،۱۰۵	Lying EZ-Bar Extension
	پشت بازو دمبل ایستاده تک دست	۱۳۹	Single-Arm Overhead Dumbbell Extension
	پشت‌بازودمبل تک جفت دست نشسته	۱۰۲	Seated Dumbbell Overhead Extension
	پشت بازو دمبل تک خم	۱۰۳،۱۰۵،۱۳۵، ۱۴۲	Dumbbell Kickback
	پشت بازو دمبل تک خوابیده	۹۹	One-Arm Lying Dumbbell Extension
	پشت بازو دمبل جفت خوابیده	۱۳۳	Lying Dumbbell Extension
	پشت بازو سیم کش ایستاده	۹۷،۱۰۰	Pressdown
	پشت بازو سیم کش ایستاده با طناب	۱۰۱،۱۰۳،۱۰۴	Rope Pressdown
	پشت بازو هالتر خوابیده	۱۴۵	Lying Barbell Extension
	دیپ با دستگاه	۹۶	Machine Dip

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
پشت بازو	دیپ روی میز	۹۹	Bench Dip
	شنا دست جمع	۹۷	Close-Grip Push--Up

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
شکم	بالا آوردن پا در حالت آویزان	۱۱۵،۱۲۰،۱۲۲،۱۳۱	Hanging Leg Raise
	بالا آوردن پا در حالت خوابیده	۱۱۲	Leg Raise
	بالا آوردن زانو از پهلو در حالت آویزان	۱۲۳	Hanging Oblique Raise
	بالا آوردن زانو در حالت آویزان	۱۱۳،۱۱۹	Hanging Knee Raise
	بالا آوردن زانو در حالت نشسته	۱۱۵،۱۳۵	Seated Knee-Up
	بلند کردن باسن با پاهای عمود	۱۱۷	Hip Thrust
	پا قیچی	۱۱۰	Scissor Kick
	پهلو خوابیده	۱۱۱	Side Jackknife
	پهلو سیم کش ایستاده تک دست	۱۲۱	Standing Oblique Cable Crunch
	چرخ شکم	۱۱۴	Ab Wheel
	درازنشست V با دمبل	۱۴۳	Dumbbell V-Sit
	کرانچ	۱۲۱،۱۳۳،۱۴۵	Crunch
	کرانچ با پاهای عمود	۱۱۷	Straight-Leg Crunch
	کرانچ (پا روی میز)	۱۲۹	Supported Crunch

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
شکم	کرانچ چرخشی	۱۱۳	Twisting Crunch
	کرانچ چرخشی روی میز شیبدار	۱۲۲	Decline-Bench Oblique Crunch
	کرانچ دست صاف	۱۱۱	Curl-Up
	کرانچ دوبل	۱۱۹	Double Crunch
	کرانچ دوبل با طناب	۱۲۳	Rope Double Crunch
	کرانچ روی توپ تمرین	۱۲۳	Exercise-Ball Crunch
	کرانچ روی میز شیبدار	۱۱۳،۱۱۸	Decline-Bench Crunch
	کرانچ سیم کش ایستاده	۱۱۹	Standing Cable Crunch
	کرانچ سیم کش با طناب	۱۱۴	Rope Crunch
	کرانچ ضربدری	۱۱۷	Crossover Crunch
	کرانچ معکوس	۱۱۶	Reverse Crunch
	کرانچ V روی میز	۱۲۱	V-Up on Bench
	هیزم شکن	۱۴۲	Woodchopper

گروه عضلانی	حرکت	صفحه	اسم لاتین
حرکات ترکیبی	«اسکوات + پرس سرشانه» با دمبل	۱۴۰	DumbbellSquat+OverheadPress
	پرس جهشی	۱۳۱	Push Press
	«پول اور + پرس سینه» با دمبل	۱۴۳	Dumbbell Pullover + Press

اسم لاتین	صفحه	حرکت	گروه عضلانی
Deadlift	۶۹	ددلیفت	حرکات ترکیبی
Dumbbell Deadlift + Upright Row	۱۴۱	«ددلیفت + کول ایستاده» با دمبل	
Barbell Good Morning	۱۳۷	سلام ژاپنی	
Dumbbell Push-Up + Row	۱۴۱	«شنا + زیربغل» با دمبل	
Power Pull	۱۳۰	کشش قدرتی	
Power Dumbbell Raise	۱۳۷	کشش قدرتی با دمبل	
High-Pull Snatch	۱۳۶	لیفت یک ضرب نیمه تا بالای سر	
Hang Clean	۱۳۰	لیفت نیمه تا روی شانه	



بامداد کتاب

آناتومی پرورش اندام

نویسنده : نیک ایوانز
مترجمان : پویان ثابت
منصور دارابی



بامداد کتاب

مکمل‌ها و داروهای نیروزا در ورزش

به همراه روش‌ها و داروهای کاهش وزن

دکتر محمدرضا دهخدا
استادیار دانشگاه تربیت معلم

کیوان شعبانی مقدم
دانشجوی دوره دکتری تربیت بدنی

MUSCLE&FITNESS 101 WORKOUTS

Michael berg

۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش اندام

دقیقاً همان چیزیست که از نام آن بر می آید و شاید کمی هم بیشتر.

این کتاب حاوی ۱۰۱ برنامه تمرینی متنوع برای همه گروه‌های عضلانی اصلی بوده و تمام اهداف رایج در بدنسازی، از افزایش قدرت گرفته تا عضله‌سازی و چربی‌سوزی را تحت پوشش قرار می دهد.

علاوه بر این، معرفی کامل حرکات تمرینی به همراه صدها عکس و نکته کلیدی از قهرمانان حرفه‌ای باعث شده است تا این کتاب عملاً به یک دایرةالمعارف حرکات بدنسازی تبدیل شود.

9786005796605

